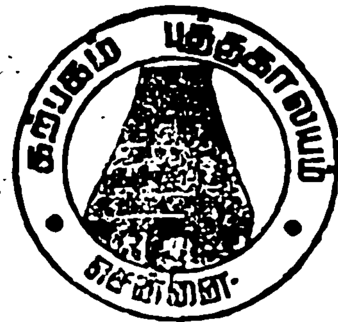

டாக்டர். ருத்ரன்
மனம் என்னும் மேடை

மனம் என்னும் மேடை

டாக்டர். ருத்ரன்
மனநல மருத்துவர்

சென்னை வானொலி நிலையத்தில்
தொடராக ஒலிபரப்பப்பட்டது



கற்பகம் புத்தகாலயம்
18, ராஜாபாதர் தெரு,
தியாகராயநகர்,
சென்னை - 600 017

BIBLIOGRAPHICAL DATA

TITLE OF THE BOOK	:	MANAM ENNUM MEDAI
AUTHOR	:	Dr. R.K. RUDHRAN (Psychiatrist)
LANGUAGE	:	TAMIL
SUBJECT	:	MENTAL HEALTH
DATE OF PUBLICATION	:	FIRST EDITION, AUGUST-1994
COPYRIGHT HOLDER	:	AUTHOR
PAPER USED	:	10.7 Kg. WHITE PRINTING
SIZE OF THE BOOK	:	18.5 X 12.5 Cm.
PRINTING TYPE	:	11 POINT
No. OF PAGES	:	112
PUBLISHER	:	KARPAGAM PUTHAKALAYAM 18, RAJABATHER ST, T. NAGAR, MADRAS - 600 017
LASER TYPESETTING	:	EZHIL PRINTS MADRAS - 24, PHONE: 4835887
PRINTER	:	NATARAJ OFFSET PRESS MADRAS - 600 005. **Phone : 840188**
BINDING	:	CARD BOARD

PRICE Rs. 18.00

அணிந்துரை

உடல் நலம் குறித்து நாம் கவனம் செலுத்தும் அளவிற்கு மன நலம் பற்றி பலர் அக்கறை காட்டுவதில்லை. மனநலம், மனநோய் என்றவுடன் சமூக இழிவாக (SOCIAL STIGMA) ஒரு முற்சாய்வுடன் எல்லோரும் பார்க்கிறார்கள்.

உலகம் முழுக்க நடந்துள்ள விஞ்ஞானபூர்வமான ஆய்வுகளும் கணக்கெடுப்புகளும், மனநோய்கள் பரவலாக ஆண் - பெண், இன - மத - மொழி கலாச்சார பேதமின்றி அனைவரையும் பாதிப்பதாய் தெரிவிக்கின்றன.

மனநோய்கள் பற்றி மக்களிடையே பல தவறான கருத்துக்களும், நம்பிக்கைகளும் உள்ளன. ஆரம்பக் கட்டங்களிலேயே மனநல மருத்துவ உதவி தரப்பட்டால், பல நோயாளிகளை மீட்க முடியும். இதற்குப் பரவலான விழிப்புணர்வு தேவை.

இந்நோய்களின் தன்மை, தீவிரம், தாக்கம், அறிகுறிகள், அடையாளங்கள் இவற்றோடு மனத்தின் செயல்பாடு குறித்தும் சுருக்கமாகவும் தெளிவாகவும் இந்நூல் விளக்குகிறது. இத்தகைய பயனுள்ள நூலினை எழுதிய டாக்டர். ருத்ரனைப் பாராட்டுகிறேன்.

இந்நூல் மக்களுக்குப் பயன்படும் என்று நம்புகிறேன், வாழ்த்துகிறேன்.

டாக்டர். பி.பி. ராஜன்
துணைவேந்தர்
தமிழ்நாடு டாக்டர். எம்.ஜி.ஆர். மருத்துவப் பல்கலைக்கழகம்

பதிப்புரை

அன்புடன் வாசகர்களுக்கு,

''மனம் என்னும் மேடை''

ஒவ்வொரு மனிதனின் மனமும் ஒரு மேடை. ஒவ்வொருவரின் மனமேடையிலும் வெவ்வேறு நிகழ்ச்சிகள் அன்றாடம் அரங்கேறுகின்றன. அவ்வாறு அரங்கேறும் நிகழ்ச்சிகளால் மனிதன் எத்தகைய பாதிப்புகளுக்கு உள்ளாகின்றான், அதனால் உண்டாகும் விளைவுகள் என்ன என்பதை இந்நூலில் விரிவாக விளக்கியுள்ளார் மக்களுக்கு நன்கு அறிமுகமான பிரபல மன நல மருத்துவர் டாக்டர். திரு. ருத்ரன் அவர்கள். மேலும் கவிஞர்கள் திரைப்படங்களுக்காக எழுதிய பாடல் வரிகளை செய்திகளுக்கிடையே தகுந்த இடங்களில் பொருத்தமான வரிகளைப் புகுத்தியிருக்கும் ஆசிரியரின் திறமை பாராட்டுக்குரியது.

நூல் விரைவில் வெளிவர உதவி செய்து, அழகிய முகப் போவியம் அமைத்துத் தந்து, நூலை வெளியிட அனுமதியும் அளித்த டாக்டர். திரு. ருத்ரன் அவர்களுக்கும் மற்றும் சகோதரி உமா அவர்களுக்கும் எங்கள் உளமார்ந்த நன்றி. மேலும் நூலுக்கு அணிந்துரை வழங்கிச் சிறப்பித்த தமிழ்நாடு டாக்டர் எம்.ஜி.ஆர். மருத்துவப் பல்கலைக்கழக துணைவேந்தர் அவர்களுக்கும் ஒளி அச்சுக் கோர்வை செய்து தந்த 'எழில் பிரிண்ட்ஸ்' நிறுவனத்தாருக்கும் சிறந்த முறையில் அச்சிட்ட அச்சகத்தாருக்கும் எங்கள் நன்றி.

அகில இந்திய வானொலியின் சென்னை நிலையத்தால் தொடராக ஒலிபரப்பப்பட்டு ஆயிரக்கணக்கான நேயர்களின் நெஞ்சங்களைக் கவர்ந்த ''மனம் என்னும் மேடையை'' நூலாக வெளியிடுவதில் கற்பகம் புத்தகாலயம் பெருமை கொள்கிறது.

ரா. நல்லதம்பி,
கற்பகம் புத்தகாலயம்.

உள்ளே —

ஒவ்வொரு பகுதியிலும் பரிசீலிக்கும் விஷயங்கள்

தமிழ்ப் பற்றும் தேசபக்தியைக்
காதலிக்க எனக்குக் கற்றுத்தந்த
மகாகவி கண்ணதாசனுக்கு
காணிக்கை



1

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

உன்னையறிந்தால், நீ உன்னையறிந்தால்,
உலகத்தில் போராடலாம்.
உயர்ந்தாலும், தாழ்ந்தாலும்
தலை வணங்காமல் நீ வாழலாம்

ஆம்.

நம் எல்லோருக்கும் ஒரு கனவு உண்டு. அந்தக் கனவில் ஒரு தொடுவானம் உண்டு. நம்பிக்கை நட்சத்திரம் அங்கே ஒரு வசந்த முகூர்த்தத்திற்காக மின்னிக் கொண்டேயிருக்கும். அதை அடையப் போவதாய் அமையும் முயற்சியே வாழ்க்கை.

உங்களைச் சுற்றிப் பாருங்கள். உலகம்தான் உங்களை உருவாக்குகிறது, உடைக்கிறது, ஒட்டி வைக்கிறது, தள்ளி விடுகிறது, தட்டிக் கொடுக்கிறது. 'டென்ஷன்' என்று எல்லோரும் பரிச்சயம் செய்து கொண்ட இறுக்கம் நம் மனதை ஆட்டி வைக்கிறது, அலைக்கழிக்கிறது. இதை முழுதாய்ப் புரிந்து கொண்டு தெளிவோடும் தைரியத்தோடும் திட்டமிட்டு இயங்க ஆரம்பித்தால் வாழ்க்கை சுலபமாகிவிடும்.

வாழ்க்கை சுலபம்தான் — மூச்சுவிடுவது போல. மூச்சு விடுகிறோம் என்ற பிரக்ஞையும் பிரயத்தனமும் இருந்தால்தான் அது கஷ்டம். இயல்பாக அனிச்சையாக அது இயங்கும்போது எந்தப் பிரச்சினையும் வருவதில்லை. மூச்சுகூட சில சமயம் இயல்பாக இல்லாமல் கபத்தால், அடைப்பாய், இருமலாய், இழுப்பாய் அமைய எப்படிச் சூழல் காரணமாகிறதோ, அதே போல, சூழலால் மனமும் தன் இயல்பான இயக்கத்திலிருந்து தடுமாறுகிறது. எது நமக்கு ஒவ்வாது, எது நமக்கு இடராவது என்று தெரிந்து கொண்டால் அவற்றை ஒதுக்கிவிட்டு நிம்மதியாக இருக்க முடியும். மனதையும் அதன் தாக்கங்களையும் தடுமாற்றங்களையும் இதேபோல் அறிந்து கொண்டால், மனம் நம் வசம். அந்தக் கட்டத்தில் வாழ்வு முழுக்க வசந்தம் என்பது

கவிதையின் கட்டியம் அல்ல, நிகழ்வுகளின் சாத்தியம்.

ஏனென்றால்,

மனமிருந்தால் பறவைக்கூட்டில்
மான்கள் வாழலாம்,
வழியிருந்தால் கடுகுக்குள்ளே
மலையும் காணலாம்,
துணிந்து விட்டால் தலையில்
எந்தச் சுமையும் தாங்கலாம்.

இந்த வழிகளைத் தெரிந்து கொள்ளவும், எந்தச் சுமைகளையும் தாங்கிக் கொள்ளவும், நம் மனத்தினைப் பதப்படுத்திக் கொள்ளவும் அதன்மூலம் நம் வாழ்வினை நலப்படுத்திக் கொள்ளவும் முடியும் — உளவியல் ரீதியாகப் பார்க்கப் பழகிக் கொண்டால், மனத்தின் சக்திகளைப் புரிந்து கொண்டால்.

மனத்தின் சக்திகளில் ஒன்று தற்காப்பு. தூசி வரும்போதே இமை மூடுவது போலவே, பிரச்சினை வந்தவுடனேயே மனம் சில விதங்களில் செயல்படும். மன இயலில் இந்தச் செயல்முறைகளைத் தற்காப்பு இயக்கங்கள் என்று கூறுவார்கள்.

மழை வந்தவுடன் மரத்தடிக்கு ஓடுவதா, எதிர்வீட்டில் ஒதுங்குவதா, பக்கத்திலிருப்பவர் குடைக்குள் ஒட்டிக் கொள்வதா என்று பலவிதங்களில் நாம் செயல்படுவது போல, இறுக்கமான கட்டங்களில் மனம் பல்வேறு விதமான தற்காப்பு முறைகளைப் பரிசோதிக்கும்.

இந்த மனோ தற்காப்பு முறைகளைத் (DEFENSE MECHANISMS) தெரிந்து கொள்ள இந்தக் காட்சியைப் பாருங்கள்.

அந்த அலுவலகத்தில் ரமேஷ் ஒரு டைப்பிஸ்ட். ஃபோன் வருகிறது. எடுக்கிறான்.

''ஹலோ, ஓ... மாலதியா.. ம் ....ம்ம்... சரி ம்... ஓ.கே... வந்துடறேன்... இல்லேயில்லே கண்டிப்பாம் அஞ்சு அஞ்சே காலுக்குக் கிளம்பிடலாம்... ஆமா... ரெடியா இரு... சரி வெச்சிடு..''

மானேஜரிடம் போகிறான்.

''சார்... ஒரு சின்ன ப்ராப்ளம்... ஒண்ணுமில்லே, எவ் வைஃப் கூட.... அதான் சார்... அதனாலதான்.. ஓ.டி. இல் லேன்னா பரவால்லே சார்.... ஐயய்யோ... நான் உங்க ளுக்கு அட்வைஸ்ஸா.... இல்லேயில்ல சார்.. இல்லே சார்... சாரி சார்... யெஸ் சார்... சாரி சார்... ஓ.கே சார்.''

அவன் வீட்டுக்குப் போகும் போது மணி ஏழு.

''மாலதி திருப்பித்திருப்பி நான் சொல்றேன் இன்னைக்கு ஆபிஸ்லே நிஜம்மாவே எனக்கு வேலை... ஆமா வேலை தான்... எவன் எவன் ஆபீஸ்லே கிழிக்கறான்னு தெரி யாது, நான் கிழிச்சுட்டுத்தான் வந்தேன்....

''அப்பவே எப்படித் தெரியும்... அடச்சீ அங்க ஒரு மட மானேஜர் இங்க ஒரு மடப் பொண்டாட்டி... சனி... நடு வுல.... ஏய்; நான் செத்து, சுண்ணாம்பாய்ட்டு பஸ் பிடிச்சி நசுங்கி பிசுங்கி வந்தா இங்கே இப்படிக் கொல்றே....

''இப்ப எதுக்கு அழறே?... ஐயய்யய்யோ சகிக்க முடிய லேப்பா.... எங்கேயாவது ஒழிஞ்சு போறேன்.

வெளியே திரிந்துவிட்டு இரவு பத்துமணிக்கு வருகிறான்.

''மாலதி... ஏய், உனக்குப் பசிக்கலே... எனக்கொண்ணும் பசியில்லே, உனக்குப் பசிக்குமேன்னு கேட்டேன். ஆரம்பிச்சிட்டியா... கொல்லு, ராத்திரி பூரா கொல்லு

கொசு மாதிரி. என்ன.. என்னது... என்ன சொன்னே திருப்பிச் சொல்லு?''

அவளை அறைகிறான்.

''ஐயய்யோ... நான் அடிக்கலே கைய நீட்டினேன் நீ நடுவுல வந்து உன் மூஞ்சியை நீட்டிட்டே.... சீச்சி நான் அடிப்பேனா.... என்ன... கண் ஒண்ணும் வீங்கலேம்மா... ஏதாவது பூச்சிக்கடியா இருக்கும்.. கைபட்டு வீங்காது''

இதிலுள்ள விஷயம், இதன் அடிப்படை, இவற்றைப் புரிந்து கொள்ள மன இயல் பட்டமும் படிப்பும் தேவையில்லை. எல்லோர்க்கும் தெரியும் — ஏதோ ஒரு கோபம் எங்கோ ஓர் இடத்தில் வந்து சேர்ந்தது. இது மனத்தின் தற்காப்பு இயக்கங்களில் ஒன்று. DISPLACEMENT என்று கூறுவார்கள். மானேஜரை அடிக்க முடியாமல், திட்ட முடியாமல் உள்ளே குமுறிய எரிச்சல், ''செல்லுமிடத்துச் சினம்'' என்று வெளிவருகிறது.

தற்காப்பு இயக்கங்களில் சில இதுபோல் பிரச்சினையாக முடியும். வேறு சில வகைகள் சுமுகமாய் இயங்கவும் வழி செய்யும். இந்தக் காட்சியின் கடைசியில், ''நான் அடிக்கவில்லை, கையை நீட்டும்போது உன் முகத்தை நடுவில் நீட்டிவிட்டாய்... முகம் வீங்கியது ஏதோ ஒரு பூச்சி கடித்ததால்தான்'' என்றெல்லாம் கூறுவதும் தற்காப்பு முறைதான். இதற்கு RATIONALISATION என்று பெயர் — ''நான் நல்லாத்தான் படிச்சிட்டு எழுதினேன்... வாத்தியார்க்கு கண்ணு சரியில்லே.. ஒழுங்காப் பாக்காமே மார்க் போடலே'' என்று கூறுவது போல.

இன்னுமோர் உதாரணத்தில் பார்ப்போம் : எனக்கு உருளைக் கிழங்கு பிடிக்கும். வீட்டில் சண்டை. தட்டில் உருளைக்கிழங்கு!

''எனக்குப் பிடிக்கும்ன்னா செஞ்சே... உனக்குத்தான் உருளைக்கிழங்கு பிடிக்கும். அதான் செஞ்சி வச்சிருக்கே''

என்று கூறுவது PROJECTION — என்னுடைய விருப்பையோ வெறுப்பையோ இன்னொருவருடையதாய்க் காண்பதும் சொல்வதும் இவ்வகைத் தற்காப்பு. இதே இடத்தில்,

''எனக்கு இப்ப எல்லாம் உருளைக்கிழங்கு பிடிக்கறதே இல்லை''

என்று கூறுவது REACTION FORMATION — ஒரு விஷயத்தின் மேல் உள்ள வெறுப்பையும் கோபத்தையும் இன்னொன்றின் மேல் காட்டுவது.

இன்னொரு வகையில், உருளைக்கிழங்கைத் தொடாமல் மீதி உணவை மட்டும் சாப்பிட்டு விட்டு,

''உருளைக் கிழங்கா... இருந்ததா... நான் பாக்கலே''

என்று கூறுவது DENIAL — யதார்த்தங்களை அப்பட்டமாய் மறுப்பது.

தற்காப்பு முறைகளில் இவை சில வகைகள். மனதின் தற்காப்பு இயக்கங்கள் அவசியமானவை. அவை எதுவுமே பொய்யா கவோ, நடிப்பாகவோ உருவாக்கப்படுவதில்லை. அனிச்சை யாய்க் கண்ணை இமை மூடிக் காப்பது போல், இவை மனதைக் காயப்படாமல் பாதுகாக்கின்றன. இவை நாம் கற்றுக் கொண் டவை, ஆனால் உலகம் முழுக்க எல்லா மனிதர்களிடமும் இருப்பவை.

நம் தற்காப்பு முறைகளை நாமே சற்று நேரம் கழித்துப் பரிசீலித் தால், நம் செயல்களின் அர்த்தம், அடிப்படை பற்றிய தெளிவு வரும். அடுத்த முறை செயல்படுவது இன்னும் சிறப்பாக இருக்கும்.

அதேபோல், பிறருடைய பேச்சு, செயல் இவற்றின் பின்னணி யாய் இவ்வகைத் தற்காப்பு இயக்கங்கள் உள்ளன என்பதைப்

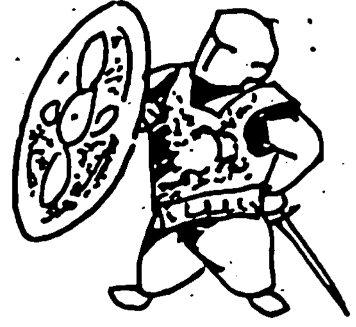
புரிந்து கொள்ள ஆரம்பித்தால் — நாம் கோபப்பட யாருமே இருக்க மாட்டார்கள். மாறாக, புன்னகை நமக்கொரு ஒப்பனையாக இல்லாமல், முகத்தில் அமைந்த அனுபவ முத்திரையாக இருக்கும்.

இறுக்கமான கட்டங்களில்தான் இந்தத் தற்காப்பு இயக்கங்கள் வெளிப்படுகின்றன. ஒரு பிரம்மாண்டமான சூழல் நம்மீது தொடுக்கும் மிகச்சிறிய ஆயுதம்தான் இந்த இறுக்கம். இதனைத் தடுத்து, இதனை நம் மீது திணிக்கும் அந்தச் சூழலின் நிர்ப்பந்தத்தை மாற்ற நம்மால் முடியும் — மனமிருந்தால் ! ஆம்,

மனமிருந்தால் பறவைக் கூட்டில்
மான்கள் வாழலாம்...
துணிந்து விட்டால் தலையில் எந்தச்
சுமையும் தாங்கலாம்.

(ஒலிபரப்பு : 6.2.1994)

2.



உள்ளம் மிகவும் ஆழமானது மட்டுமல்ல, அழகானதும் புத்தி சாலித்தனமானதும் கூட. அதனால்தான் அது தன்னைத் தானே பாதுகாத்துக் கொள்ள ஓர் இயக்கத்தை உள்ளமைத்துக் கொண்டுள்ளது.

தற்காப்பு இயக்கங்களில் சில வகைகளைச் சென்ற பகுதியில் பார்த்தோம். இப்போது பிரச்சினைகள் வரும்போது மனம் தேடும் மாற்றுவழியாக அமைந்துள்ள தற்காப்பு முறைகளைப் பரிசீலிப்போம். SUBLIMATION என்று ஒரு வகை, COMPEN -SATION என்று ஒரு வகை உண்டு.

தமிழ்த் திரைப்படங்களில் அடிக்கடி ஆரவாரமாய் அறிவிக்கப் படும் 'தியாகம்', ஒரு வகை SUBLIMATION. உதாரணத்திற்கு நெஞ்சில் ஓர் ஆலயம் படத்தில் காதலி வேறொருவனை மணந்த தால் சோகத்தில் வாடும் டாக்டர், அவள் கணவனுக்கே சிகிச்சை செய்ய வேண்டிய நேரத்தில்,

எங்கிருந்தாலும் வாழ்க... எங்கிருந்தாலும் வாழ்க...
... ...
வருவாய் என நான் தனிமையில் நின்றேன்
வந்ததும் வந்தாய், துணையுடன் வந்தாய்
துணைவரைக் காக்கும் கடமையும் தந்தாய்,
துணைவரைக் காக்கும் கடமையும் தந்தாய்..

என்று பாடுவதைப் பாருங்கள். 'கடமை என்பது ஒரு சமூக நியதி, எல்லோர்க்கும் உள்ளது. காதலில் தோல்வி, அதன்

காரணமாய்க் கண்ணீர், கண்ணீரைத் துடைக்க தியாகம் — அந்தத் தியாகம் தான் கடமை என்பது SUBLIMATION. இயல்பாகவே அந்த டாக்டர் தன்னிடம் வந்த நோயாளிகளை நல்ல முறையில் சிகிச்சை செய்வது தான் கடமை — சமூகரீதியான சரியான செயல் முறை. இதன் நடுவில் காதலும் காதல் தோல்வியும் கலக்கும் போதுதான் விஷயம் வேறாகிறது.

வெறும் தியாகம் மட்டுமல்ல SUBLIMATION. ஒரு விஷயத்தில் கிடைக்கும் தோல்விய்ய, அடியை, வலியை, வருத்தத்தைச் சமாளிக்க மனம் கையாளும் வழிகள் தான் இது. இந்தத் தற்காப்பு, கவிதை எழுதுவது, வாழ்வின் விரக்தியில் தத்துவங்களைத் தரிசிப்பது என்று எப்படி வேண்டுமானாலும் அமையலாம். இதில் முக்கியமான விஷயம் இப்படி மேற்கொள்ளும் முறைகளினால் மனமும் வாழ்வும் அமைதி அடைவதுதான்.

இன்னொரு திரைப்படத்தில், தற்கொலை செய்து கொள்ளலாம் என்று தீர்மானிக்கும் ஒருவன், அந்த நேரத்தில் ஓர் அநாதைக் குழந்தையைக் கண்டதும்,

தூக்குக் கயிற்றைத் தொட்டில் கயிறாய்
மாற்ற வந்தாயோ — அந்தத்
தூக்கத்திற்குத் தடை விதித்துப்
பார்க்க வந்தாயோ
துன்பத்திலே சிரிக்கச் சொல்லி,
ரசிக்க வந்தாயோ....

என்று தன் வாழ்க்கைப் பாதையை மாற்றிக் கொள்வதும் SUBLIMATION.

இந்தக் காட்சியைப் பாருங்கள். ராதா விழிகளில் நீர் கலங்க அமிர்தவர்ஷினி ராகத்தை வீணையில் வாசித்துக் கொண்டிருக்கிறாள். அவளுடைய பெரியப்பா வருகிறார். ராதா.... ராதா....

என்று கூப்பிட, திடுக்கிட்டு நிமிர்கிறாள்.

''இப்பல்லாம் நீ ரொம்ப நல்லா வாசிக்கிறே..''

''ம்''

''கச்சேரியே வெச்சுடலாம் போல இருக்கு.... என்ன ஒண்ணும் பேசாம இருக்கே?''

''என்ன செஞ்சாலும்....'' பெருமூச்சு விடுகிறாள்.

''தோ பார் ராதா... வாழ்க்கைல என்னென்னமோ நடக்கும்.. நீ இன்னும் அதையே..''

''இல்லே. என் வாழ்க்கையில இப்படி நடந்திருக்கக் கூடாது.''

''என்னம்மா..''

''என் கோபம் என் வருத்தம் என் அவமானம் என் வெறி இதைத்தான் வீணையில கொட்டறேன்''

இவளுக்கு வாழ்வில் என்ன நடந்தது என்பது நமக்கு அவசியமில்லை. அவளைப் பொறுத்தவரை அது ஒரு பெரிய இடி, அதிர்ச்சி, வலி, ரணம். அதை மறக்கவும் மாற்றவும் வீணையைப் பயன்படுத்துவதுதான் SUBLIMATION. இது இசையாய், கலையாய்த்தான் இருக்க வேண்டும் என்று அவசியமில்லை. வியாபாரத்தில் முனைவது, விளையாட்டுக்களில் தீவிரப் பங்கேற்பது என்ற பல விதங்களில் அமையலாம். SUBLIMATION என்பதைப் பொறுத்தவரை ஈடுபடுவது தான் முக்கியம். மாற்று வழியில் வெற்றி அவசியமில்லை. நூறுமீட்டர் ஓடுவதுதான் துன்பத்தை மறக்கும் வழி, பதக்கம் கிடைத்தால் தான் துயரம் தீரும் என்பதில்லை. இதற்கு நேர் எதிர்தான் COMPENSATION எனும் தற்காப்பு முறை.

மாபெரும் சபைகளில் நீ நடந்தால்
உனக்கு மாலைகள் விழ வேண்டும்

ஒரு மாற்று குறையாத மன்னவன் இவன் என்று
போற்றிப் புகழ வேண்டும்

இப்படி ஓர் ஆசை யாருக்குத்தான் இல்லை? இந்த ஆசை எல்லோர்க்கும் எப்படி நிறைவேறும்? இதற்குத் திறமை அவசியம்.

திறமை இருந்தும், கூடவே ஒரு குறை இருக்கும் போது மனம் தற்காத்து கொள்ளும் வகைதான் COMPENSATION. பிறப்பைப் பற்றிய குறையை மனதில் கொண்ட கர்ணன் தர்மங்களை அதிகமாய்ச் செய்ததும் ஒரு வகை COMPENSATION. தன் உயரக் குறைவு, உடலிலுள்ள ஊனம் இவற்றை மறுத்த ஹிட்லரின் மனம் வெறியாடியதும் COMPENSATION தான். ஒரு குறையை அல்லது தோல்வியை மறைக்கவும் மாற்றவும் மனம் எடுக்கும் தற்காப்பு முயற்சியே COMPENSATION. இது எல்லா வயதிலும் நடக்கும்.

படிப்பில் சுமாரான மாணவன் பந்தயங்களில் சிறப்பு பெறுவதும், விளையாட்டுக்களில் சோடை போய் சேர்த்துக் கொள்ளப்படாத சிறுவன் படிப்பில் அதிக மதிப்பெண்கள் பெறுவதும் COMPENSATION. ''அன்னைக்கு பாக்கறப்போ சும்மா சாதாரணமா இருந்தான்.... இப்பப் பாரேன், ''என்ற அங்கலாய்ப்புகளுக்கு விடையாய் விளக்கமாய், ஒவ்வொரு வெற்றியின் பின்னும் ஒரு COMPENSATION இருக்கலாம்.

இந்தக் காட்சியைப் பாருங்கள். கோவில், கூட்டம், அங்கே

''அம்மா பராசக்தி தாயே அம்மா''

என்ற குரல்களிடையே ஓர் ஆண்,

''சார் கொஞ்சம் தள்ளிக்கிறீங்களா... சார் பின்னால மறைக்குது சார்... யோவ் உன்னைத்தான்யா.. அட... நீ,... நீ ராமசாமி தானே

''ஓ நீயா''

''பாத்து எவ்வளோ நாளாச்சுப்பா... என்ன பண்றே?''

''நீ என்ன பண்றே அதை முதல்லே சொல்லு..''

''இப்ப... நான் தான் சேல்ஸ் முழுக்க பாத்துக்கறேன்.. ஒரு ஃபார்ட்டி லாக்ஸ் டீல் முடிச்சேன்... நமக்கும் தனியா உண்டு... என் வைஃப் ஒரு சீட்டு கட்டியிருந்தா.. அது விழுந்து அதுல் இன்னைக்குத் தான் நெக்லஸ் வாங்கி னேன்... அதான் கோயில் ஆமா... நீ என்ன? இன்னும் கதர் ஜிப்பா தானா சரி சரி... வா போய் காபி சாப்பிடலாம்.''

ஓட்டலில் அவனே அதிகம் பேசுகிறான்.

''என்ன நானே பேசறேன் உம்முனு இருக்கே?''

''பேசு கேட்டுக்கிட்டு இருக்கேன் இல்லே...''

''ஆமா... இன்னும் டிராமா சினிமான்னு அலையறியா.. ஏன்டா 20 வருஷமாவா இப்படி.. நமக்கெல்லாம் எப்ப டிடா வரும்.. அதுக்கெல்லாம் மச்சம் வேணும்... என் னைப் பாரு... டி. நகர்லே ஃப்ளாட், நல்ல பைக், நல்ல வைஃப், பையன் +1 படிக்கிறான்... நீ?''

''நான் நினைச்சபடி என் வாழ்க்கை அமையலே...''

''எப்படிப்பா அமையும்? நம்மூர்ல பிறந்ததாலே சிவாஜியா வணும்னு நினைச்சே... நல்லவேளை அமெரிக்கால பொறந்திருந்தா ப்ராண்டோவா ஆவணும்னு அலைஞ்சி ருப்பே... விடு.. இப்ப கூட ஏதாவது ஹெல்ப் வேணுன்னா கேளு என்ன... பில் வந்தாச்சு, நானே தரேன், வா''

வெளியே நின்றவாறும் பேச்சு தொடர்கிறது.

''எங்கே தங்கியிருக்கே... ட்ராப் பண்றேன் வா''

''வேணாம்ப்பா''

''அட.. என் வண்டி லிட்டருக்கு 48 தரும். வெக்கப்படாத..''

''என் வண்டியிருக்கு..''

''வண்டியிருக்கா... அப்ப வண்டி ஏதோ சுமாரா ஓடுது

போல இருக்கு... எங்கே வச்சிருக்கே..''

''தெரு முனைல...''

''சீச்சி... நம்ம வண்டி ஓட்டையா பெய்ண்ட் போய் இருந்தா கூட அது நம்ம வண்டிப்பா. ஏன் தெருமுனைல விடற நோநோ..''

''இல்லே.. அது இந்தத் தெருவுள்ள வராது. லேட்டஸ்ட் பென்ஸ்..''

''என்னது?''

''ஆமாப்பா.. சினிமா டிராமான்னு அலைஞ்சு அவமானப் பட்டு கம்ப்யூட்டர்ல சும்மாதான் நுழைஞ்சேன்... இப்ப அதான் பிஸினெஸ்.. இன்னைக்குத் தான் புதுகார் எடுத்தேன், அதான் கோயிலுக்கு... ஹீம். இதே கார் பங்களா, டிரைவர், வாட்ச்மேன்க்காகத்தான் சினிமாவையும் தேடினேன்... அது கிடைக்கலே. இதுல எல்லாம் கிடைக்குது. உன்னைப் பாத்ததுல ரொம்ப சந்தோஷம்ப்பா... இந்தா என் கார்ட்... அடுத்த வாரம் ஹாங்காங் போறேன், நீ ஒரு மாசம் கழிச்சு ஆபீஸ்க்கு வா... வரட்டுமா...''

''அடப்பாவி''

இது COMPENSATION. ஒன்று கிடைக்கவில்லையே என்ற தீவிரம் இன்னொன்றில் முழு மூச்சுடன் முயற்சியாகும்.

நம் பாதையில் குறுக்குச் சுவர்கள் வரலாம். சோர்ந்து உட்கார்ந்து விடுவதும், தாண்டி அடுத்தப் பக்கம் குதிப்பதும் மனத்தால் முடியும். எதற்குப் பழக்கப்படுகிறதோ அதையே மனம் பக்குவமாய், அனிச்சையாய், பிரமாதமாய்ச் செய்யும்.

மனதை நாம் பக்குவப் படுத்திக் கொள்ள முடியும். அப்போது,

மாபெரும் சபைகளில் நீ நடந்தால்
உனக்கு மாலைகள் விழவேண்டும்

என்பது கனவாக மட்டும் இருக்காது. வருங்காலத்திற்கு ஓர் வரைபடமாகவும் அமையும்.

(ஒலிபரப்பு : 13.2.1994)

3.



மௌனத்தில் விளையாடும் மன சாட்சியே
ஆயிரம் நினைவாகி, ஆனந்தக் கனவாகி,
காரியம் தவறானால் கண்களில் நீராகி
மௌனத்தில்...

மௌனம் ஆழமானது, அழகானது, அர்த்தமுள்ளது... நம் வாழ்க்கையின் பெரும்பகுதி. இது ஒரு சக்தி வாய்ந்த ஆயுதம். சரியாகப் பயன்படுத்தினால் இலக்குகள் நம் வசம்; தவறாகப் பிரயோகித்தால் தோல்விகளே தொடராகும்.

மனம் ஒரு மொழிச் சுரபி — ஆனால் அந்தப் பாத்திரம் மௌனத் தினால் ஆனது. மன இயலில் மௌனத்தையும், உரையாடல் களின் இடைநிலவும் அர்த்தங்களையும் META - TALK என்று கூறுவார்கள்.

மௌனம் கேள்வியானால் பதில்களில் கவனம் தேவை. மௌ னம் பதிலாகும் போது உரையாடல்களில் கவனம் தேவை. இதைச் சரியாகப் புரிந்து கொள்ளாவிட்டால், பிரச்சினைகள் வளரும், தினமும் புதுவழியில் உருவாகும்.

மௌனமாய், புருவமும் கண்களும் உதடுகளின் இறுக்கமும் கேள்விகளைக் கேட்கும். இங்கே உள்ள பதில்களைக் கொண்டு மௌனமான அந்தக் கேள்வி என்னவாக இருந்திருக்கும் என்று யோசித்துப் பாருங்கள்.

''?''
''சரி, சரி, நான் கோவிச்சுக்கலே... வா''
''?''

''சாரி... தப்புத்தான்.. உன்னை அவமானப்படுத்தலே''

''?''

''திமிரா... நான் சொல்றேன்... அப்படியே நிக்கறே?''

''?''

''வேணான்னா விட்டுடு''

''?''

''ஏன்... என்ன தப்புன்றேன்''

''?''

''நிஜம்மா எனக்குப் பிடிச்சிருக்கு''

''?''

''ஆமா போர் தான்.''

''?''

''உப்பு இல்லியா... சொல்றது''

''?''

''நல்லாயிருக்கா... அப்பப்பா''

''?''

''நான் தான் செஞ்சேன்''

''?''

''நான் செய்யலே''

மௌனம் கேள்வியாகும் போது மட்டுமல்ல, பதிலாகும் போதும் அர்த்தமுள்ளது. சோகத்தைத் துடைத்து சந்தோஷத்தைப் படர வைக்க வல்லது.

பிரிந்தவர் மீண்டும் சேர்ந்திடும் போது
அழுதால் கொஞ்சம் நிம்மதி
பேச மறந்து சிலையாய் இருந்தால்
பேச மறந்து சிலையாய் இருந்தால்
அதுதான் தெய்வத்தின் சன்னதி...

சில இடங்களில் பேசாமல் இருப்பது நல்லது. சில நேரங்களில் மௌனமும் தவறாகக் கூடும். கீழேயுள்ள கேள்விகளுக்கு மௌ

னமான விடைகள் வந்தால் — எந்தக் கேள்விக்கு மௌனம் நல்லது, எந்தக் கட்டத்தில் மௌனம் கூடாது என்று பாருங்கள்.

''என்னம்மா, பையனைப் பிடிச்சிருக்கா?''

'' — ''

''இந்தக் கணக்கு புரிஞ்சுதாப்பா?''

'' — ''

''நீங்க ஹைதராபாத் ஆபீஸ்க்குப் போறீங்களா?''

'' — ''

''என்னய்யா டைப் அடிச்சி கிழிச்சிருக்கே?''

'' — ''

''ஐ லவ் யூ''

'' — ''

''பிக்னிக் வரியா?''

'' — ''

''கோபமா?''

'' — ''

''இப்ப என்ன டிசைட் பண்ணப் போறே?''

'' — ''

''நீயா இதை உடைச்சே?''

'' — ''

''யாருக்கு இது வேணும்?''

'' — ''

மௌனம் பல நேரங்களில் பயத்தால் வருவது. பயம் ஏன்? நம்மால் முடியும் - முடியாது, நமக்குத் தெரியும் — தெரியாது, என்ற விஷயங்களில் வரும் குழப்பம் தான் காரணம். தப்பாகச் சொல்லி விடுவோமோ என்கிற மௌனம் வரும். தப்பு பற்றிய வெட்கம் அல்ல; தப்பின் விளைவு பற்றிய அச்சம் தான் இவ்வகை மௌனம்.

சிலருக்கு உடனே பேச முடியும், பதில் கூற முடியும். சிலருக்குத்

தெரிந்தாலும் பேச வராது. இதற்குக் காரணம் அவர்களுடைய ஆளுமை - PERSONALITY. சிலருக்குப் பலமான ஆளுமையும், சிலருக்குப் பலவீனமான ஆளுமையும் உண்டு. பலவீனமான ஆளுமை பிரச்சினைகளில் மிரளும். அப்படி பலவீனமான ஆளுமையில் ஒரு வகை சார்ந்திருக்கும் ஆளுமை — DEPENDENT PERSONALITY. இவர்களால் முடியக் கூடிய காரியங்களுக்குக் கூடத் துணையை நாடுவார்கள். "கூட வாயேன்," "சேர்ந்து செய்துடலாமே.." என்ற வார்த்தைகள் அடிக்கடி வரும். "அது இருந்தாத்தான்... இது இல்லாததாலே தான்...." என்று கோளைக் காரணங்கள் கூறப்படுவதும் இவ்வகை சார்புநிலை ஆளுமையினால்தான்.

காதலிக்கும் போதும் இது வெளிப்படும், காரியமாற்றும் போதும் இது வெளிப்படும். இந்தப் பாடலில் —

கண்ணில் தெரியும் வண்ணப் பறவை
கையில் கிடைத்தால் வாழ்வாம் -
கருத்தில் வளரும் காதல் என்னும்
கனிந்து வந்தால் வாழ்வாம்
....
வாழச் சொன்னால் வாழ்கிறேன்
மனமோ இல்லை வாழ்வினில்
ஆழக்கடலில் தோணி போலே
அழைத்துச் சென்றால் வாழ்கிறேன்.

இவனால் முடியும் — ஆனால், 'அழைத்துச் சென்றால் வாழ்கிறேன்', 'வாழச் சொன்னால் வாழ்கிறேன்' என்றெல்லாம் கூறும் போது வெளிப்படுவதுதான் சார்பு நிலையிலுள்ள, பலவீனமான ஆளுமை. இத்தகைய ஆளுமை உடையவர்கள் எந்த விஷயத்தையும் சமாளிக்கத் தயங்குவார்கள். தயக்கமே தோல்வி தரும் — தோல்வியே சந்தேகம் தரும் — சந்தேகமே செயல் திறனைக் குறைக்கும். உடனே, என்னால் இது முடியாது; கூட

அது இருந்தால் இது இருந்தால்... என்று எதையாவது தேடுவார்கள். இத்தகைய நிலையில் உள்ளவர்களின் வாழ்வில், உறவு முறைகளிலும் சிக்கல் வரும்.

இயல்பான ஓர் அலுவலகத்தில் ஒரு பெண்,

''ஏன் சார் லஞ்ச் சாப்பிடலே?'' என்றதும்,

''இல்லிங்க... கொண்டு வரலே...'' என்றதற்கு,

''வாங்க என் லஞ்சை ஷேர் பண்ணிக்கலாம்''

என்பது இயல்பு, நாகரிகம், மனிதநேயம் அவ்வளவுதான். பலவீனமான ஆளுமையில் இது காதலோ என்று ஒரு பஞ்சுப் பல்லக்குப் பறக்கும்.. அது விரைவில் பிய்ந்தும் காற்றோடு போய்விடும். ஆண் - பெண் இருபாலினர்க்கும் இவ்வகைப் பிரச்சினைகள் வரலாம்.

அலுவலக மேனேஜர், தன் டைப்பிஸ்ட் நல்ல உடையில்லாமல் ஏழ்மையாய் இருப்பதை நாசுக்காக -

''நான் வேணுன்னா அட்வான்ஸ் தரேம்மா... ட்ரெஸ் வாங்கிக்க... தப்பா நினைச்சுக்காதே..''

என்று சொன்னால் கூட இது காதலோ என்று மனதோரம் ஒரு மேகம் மிதக்கும்.

இந்த இரண்டு கட்டங்களுமே காதல் அல்ல. ஆளுமையில் பலம் குறைந்தவர்களுக்கு இது காதலாகப்படும். அவர்களுடைய தவறான கண்ணோட்டம் அவர்களது 'தேவைகளை', 'ஆசைகளை', 'கனவுகளை' நிறைவேற்றாதபோது — உடைந்து, அழுது, தளர்ந்து, சோர்ந்து, தடுமாறிப் போய் விடுவார்கள்.

இயல்பான வாழ்க்கையில், சிறிய சிறிய கஷ்டங்களைச் சமாளிக்கவும் உதவவும் எல்லோர் கைகளும் நீளும். அதற்காக

ஓடி வந்ததும் தேடி வந்ததும்
பாடி வந்ததும் பார்க்க வந்ததும்

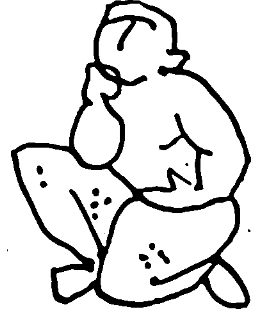
காதல் தான் என்று குழம்புவது, ஆளுமைக் குறைவினால் ஏற்படும் குறுகலான கண்ணோட்டத்தினால் தான். தெளிவான மனமே தீர்க்கமாகச் சிந்திக்கும். அப்போது,

ஓடி வந்ததும், தேடி வந்ததும்
பாடி வந்ததும், பார்க்க வந்ததும்
காதல் என்பதா பாசம் என்பதா
கருணை என்பதா உரிமை என்பதா

என்று தெரியும். எது கருணை, எது பாசம், எது உரிமை, எது காதல் என்பதைப் புரிந்து கொள்ள மௌனம் இருக்கும் இடைவெளியில் — முகத்தின் உணர்ச்சிகள், சொற்களின் பாவங்கள் போன்றவை உதவும். இப்படி நம் மௌனங்களையும் ஆராயலாம், பிறருடைய மௌனங்களையும் ஆராயலாம் — இதில் ஒரு புரிந்து கொள்ளும் பக்குவம் வரும். அப்போது, ஆளுமையின் பாதிப்புகளை மீறி, செயல்கள் சாதனைகளைச் சுலபமாக்கும்.

(ஒலிபரப்பு : 20.2.1994)

4



வானொலிக்காகவே இத்தொடர் எழுதப்பட்டது. தயாரிக்கும் நேரத்தில் அந்த ஒலிப்பதிவு கூடத்தில் —

''என்னப்பா ரெடியா.. டேப் இருக்கா சார்... ஸ்பூல் சுத்துதா... ஏதோ இழுக்கற மாதிரியில்லே... ம்யூசிக் போடு... ஏய் நீ ஏன் இங்கே நிக்கறே உள்ளே ஓடு... சார் ஒன் மினிட் பாத்ரூம் போய்ட்டு வந்துடறேன்... அவன் வர வரைக்கும் ஒரு ரவுண்ட் ரிகர்சல் பாருங்கப்பா.... ஓகே... ரெடி... ரெக்கார்டிங்... சார் டேப் கட் ஆயிடுச்சு... போச்சுடா... இப்படித்தான் ஒவ்வொரு தடவையும் டென்ஷன்... ரொம்ப டென்ஷன்ப்பா....''

டென்ஷன் — எவ்வளவு பழக்கப்பட்ட, பிரயோகிக்கப்பட்ட வார்த்தை. இந்தப் பதட்டம், மனத்தின் ஒரு வெளிப்பாடு.

பரீட்சைக்கு முன்னால் வயிற்றில் வரும் கலக்கல், இன்டர்வியூவிற்கு முன்னால் உள்ளங்கையில் வியர்வை, பிரசவ அறைக்கு வெளியே சிகரெட் துண்டுகள், தேர்தல் முடிவுகள் வரும் போது உலரும் நாக்கு, கிரிக்கெட்டில் கடைசி ஓவரில் கடிக்கப்படும் நகங்கள் — எல்லாமே 'டென்ஷன்' என்று நாம் அறியும் பதட்டம்தான்.

ஒரு முடிவு தெரியுமுன், அந்த முடிவின்மீது நமக்கொரு விருப்பம் இருக்கும் போது பதட்டம் வரும். இது எதிர்பார்ப்பு மட்டுமல்ல. எதிர்பார்க்கும் விஷயம், எதிர்மறையாய் ஆகிவிடுமோ என்ற லேசான அச்சம். சிலருக்கு இது சில கட்டங்களில் மட்டும் தோன்றும். சிலருக்கு தினசரி வாழ்வே பதட்டமாய்த்தான் நிலவும்.

இந்தப் பதட்ட நிலைக்கு மனஇயலில் ANXIETY என்று பெயர். இறுக்கமான கட்டத்தின் வெளிப்பாடாக அமைவது STATE ANXIETY — அந்நிலைக்கேற்ற பதட்டம். எப்போதுமே பதட்டமாய் இருப்பதற்குப் பெயர் TRAIT ANXIETY — தொடர் பதட்டம். அதாவது எதுவும் செய்ய இயலாத அளவு மனத்தில் நுணுக்கமாய் ஒரு தொடர் நடுக்கம். இது ஒரு மிதமான மனநோய்.

திருவிளையாடல் திரைப்படத்தில் இந்தப் பதட்ட நிலையை நாகேஷ் அற்புதமாகச் சித்தரித்திருப்பார். அந்தக் காட்சியின் தன்மையும் நடிகரின் ஆளுமையும் அதில் நகைச்சுவையையே காட்டும்.

பிறருடைய பதட்டம் பரிதாபத்திற்குரியதாகவும் அமையலாம், பரிகாசத்திற்குரியதாகவும் அமையலாம். பதட்டத்தின் காரணம், அந்தக் காரணத்தின் நியாயம் இவையே பதட்டம் என்பது பரிகசிக்கவா, பரிதாபப்படவா என்பதை நிர்ணயிக்கும்.

ஒரு மருத்துவமனையில், குழந்தையை அனுமதித்துவிட்டு, கேள்விகேட்டால் நடந்து கொண்டேயிருக்கும் டாக்டரைப் பார்த்து ஒரு பெண்ணுக்குப் பதட்டம் வரும். இதனை யாரும் நகைச்சுவையாக எடுத்துக் கொள்வதில்லை. பதட்டம் நியாயமானதாகவும், பதட்டத்துடன் நடந்து கொள்வதில் ஓரளவாவது நிதானம் இருந்தாலும் அது நோயாகாது.

சில வேளைகளில் ஒருவரின் பதட்டம் காரணமாகப் பிறருக்கும் பதட்டம் வரும். கிரிக்கெட் மாட்சில் பதட்டப்பட்ட ஒரு பௌலர் நிறைய ரன்களைக் கொடுத்துவிட்டால், அந்த 'டென்ஷனில்' நல்ல ஃபீல்டர் கூட எளிய காட்சைத் தவற விடுவார். இதுவும் நோய் என்று பார்க்கக் கூடாது.

பதட்டம் எல்லோர்க்கும் வரக் கூடியது. அது மனத்தின் வெளிப்பாடு — மனநிலையின் வெளிப்பாடு. பதட்டம் மட்டுமே மனநோய் அல்ல. அது மனத்தின் பாதிப்பிற்கு ஓர் அறிகுறி —

காய்ச்சலில் உடல் சூடு அறிகுறி, உள்ளேயிருக்கும் கிருமித் தொற்று தான் நோய் என்பது போல. பதட்டம் உள்ளே கலங்கும் மனதை வெளியே காட்டும் அடையாளம்.

பதட்டம் விளைவுகளைப் பற்றியதுதான்! விளைவுகளே இல்லை என்றால் வாழ்க்கை எளியதாகத்தான் இருக்கும். ஆனால், வாழ எதிர்பார்ப்புகள் ஊக்கமாகும் போது, விளைவு கள் முக்கியமாகி விடுகின்றன. தோற்றுவிடுவோமோ என்று பதட்டம் வருவதில்லை — தோற்றபின் அவமானப்படு வோமோ என்று தான் பதட்டம்.

பதட்டநிலை தொடர்ந்து இருந்தால் பலவகைகளில் பாதிப்பு ஏற்படும். கவனக்குறைவு, ஞாபகமறதி, எரிச்சல், அளவுக்கு மீறிய கோபம் இவையெல்லாம் பதட்டத்தின் பின் விளைவு கள். பதட்டம் ஒருவருக்குப் பாதிக்கக் கூடிய அளவு இருக்கிறது என்பதைக் கணிக்க இதன் அறிகுறிகளைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

- நெற்றியில், உள்ளங்கையில் வியர்வை
- நாக்கு உலர்தல்
- வயிற்றில் கலக்கம், உள்ளே பட்டாம்பூச்சி பறப்பது போல
- நெஞ்சில் படபடப்பு
- மூச்சில் அழுத்தம்
- இவை தொடர்பாய் கவனக்குறைவு, ஞாபகமறதி, கோபம்.

இதைப் போக்கிக் கொள்வது எளிது. சைக்கிள் ஓட்டுவதுபோல எளிது — பயிற்சியாகும் வரை, பழக்கப்படும் வரை கடின மாய்த் தோன்றினாலும், எளிது தான்.

நேற்றின் தோல்விகள் நாளையும் வருமோ என்பதே பதட்டத் தின் அடிப்படைக் கருத்தோட்டம். நேற்றின் தோல்வி நிழல்கள்,

இன்று கண்களை இருட்டாக்காமல், நாளையின் தொடுவான் ஒளியை நோக்கி நடைபழக — தைரியம் வளர வேண்டும். இவர்களிடம் நாம் பேசும் போது நம்பிக்கையூட்ட வேண்டும்.

பொழுதும் விடியும், பூவும் மலரும்
பொறுத்திருப்பாய் கண்ணா —
போனதை மறந்து வருவதை நினைத்து
சிரித்திருப்பாய் கண்ணா

என்று சொல்வது சுலபம் தான். ஆனால் பாதிக்கப்பட்டவர் அதிலிருந்து மீற வெறும் ஆறுதல் மொழிகள் போதாது. சில பயிற்சிகள் தேவை.

சில மருந்துகள் இந்நிலையை மாற்றப் பயன்படும். ஆனால் மனதை நிரந்தரமாய் ஒரு பக்குவ நிலையில் பதட்டமில்லாமல் வைத்துக் கொள்ள சில பயிற்சிகள் உண்டு. தியானம் என்பது தெய்வம் - ரிஷி - சாமியார் - சம்பந்தப்பட்டு விட்டதாலேயே அதற்கு நிறைய பேர் அஞ்சுகிறார்கள், ஆரம்பித்து விட்டுவிடுகி றார்கள். உண்மையில் பதட்டம் போக தியானம் ஒரு நல்ல வழி.

இந்த முறையை முயன்று பாருங்கள். ஒரு நிமிடத்திற்கு பஸ் பற்றி, வேலை பற்றி, பக்கத்து வீடு பற்றி, அடுப்பு பற்றி, அழும் குழந்தை பற்றி — கவலைகளையும் யோசனைகளையும் விட்டு ஒரு நிமிடம், ஒரே நிமிடம் இதைச் செய்யுங்கள்.

கண்களை மெல்ல மூடிக் கொள்ளுங்கள். மூச்சு சீராக இருக்கட் டும். உடல் சௌகரியமாக இருக்கட்டும். கண்களை மூடிய வாறே உங்கள் மனதுக்குப் பிடித்த, நம்பிக்கையும் தைரியமும் தரும் ஒருவரை நினைத்துக் கொள்ளுங்கள். அது கடவுளாகவும் இருக்கலாம், நண்பனாகவும் இருக்கலாம், வீரக் கதாநாயகனாக வும் இருக்கலாம். இப்போது அவர்கள் தரும் நம்பிக்கையை, தைரியத்தை நினைவுபடுத்திக் கொள்ளுங்கள். இன்று முழுக்க

இந்த நம்பிக்கையும் தைரியமும் கூட இருக்கும் என்று நினைத்து விடுங்கள். கண்களைத் திறந்து கொஞ்சம் இளைப்பாறுங்கள்.

இந்தப் பயிற்சி தினம் ஒரு முறை, ஒரு நிமிடம் செய்து வந்தால் —

"பொழுதும் விடியும், பூவும் மலரும்",

வாழ்வில் நிம்மதி நிரந்தரமாகும்.

(ஒலிபரப்பு : 27.2.1994)



5.

''பயம்மா இருக்கும்மா....'' — என்று குழந்தை வந்து சொன்னால், அம்மாவின் பதிலைப் பொறுத்தே அதன் மனதில் எண்ணங்கள் வளரும்.

''சீச்சீ... 'எதுக்கு பயம்?'' என்பதற்கும், ''பயம்மா இருக்கு இல்லே.... ஜாக்கிரதை.. சொன்ன பேச்சு கேக்கலே.... அந்தப் பூச்சாண்டி கிட்டப் பிடிச்சுக் குடுத்துடுவேன்..'' என்பதற்கும் நிறைய வித்தியாசம் உண்டு.

பயம், நம் எல்லோர்க்கும் பரிச்சயமான உணர்வு. ஆனால் இது கற்றுக் கொள்ளப்படும் ஒன்று. எதற்குப் பயப்படுகிறோம் என்பது, எதைக் கண்டு பயப்படக் கற்றுக் கொண்டோம் என்பதைப் பொறுத்தது.

மனத்தின் பாதிப்புக்களில் அச்சமும் ஒன்று. இயல்பான சூழலில், தெரியாத விஷயங்களில் ஈடுபடும் போது பயப்படுவது மனநோய் அல்ல. அந்த உயரத்திலிருந்து விழமாட்டோம் என்று தெரிந்தும் உள்ளே அஞ்சுவது, மூடிய அறையில் இருக்கப் பயப்படுவது, திறந்த வெளியில் தனியாக இருக்கப் பயப்படுவது, தண்ணீரைக் கண்டு பயப்படுவது என்று பல தேவையில்லாத பயங்கள் சிலருக்கு ஏற்படும். இவை ஒருவகை மனநோயின் அடையாளம். மனநல இயலில் இதற்கு PHOBIA என்று பெயர்.

உயரமான இடங்களில் எனக்குக் கால் நடுங்கும் — சுற்றி பலமான கம்பிகளும் சுவரும் இருந்தாலும் நடுங்கும். உயரமான கட்டிடத்தின் சன்னல் வழியே வெளியே எட்டிப்பார்த்தால் வயிற்றில் ஏதோ புரளும். இதுபோல பலருக்கும் அனுபவம்

உண்டு. இது மனத்தின் பாதிப்புதான் என்றாலும் நோய் இல்லை. இந்தப் பாதிப்பிற்காக நான் எந்த சிகிச்சையும் செய்து கொள்ள வேண்டியதில்லை — ஏனென்றால் உயரங்களிலும் உச்சிகளிலும் நான் அடிக்கடி நிற்க வேண்டிய அவசியம் எனக்கில்லை. இதுவே மூடிய அறையில் இருக்கப் பயமாக இருந்தால், அதற்கு சிகிச்சை தேவை. PHOBIA என்ற 'பயநோய்'க்கு மிகவும் எளிதான சிகிச்சை இருந்தாலும், அந்தப் பாதிப்பு நம் இயல்பான வாழ்வில் எவ்வளவு குறுக்கிடுகிறது என்பதைப் பொறுத்துத்தான் சிகிச்சை அவசியமாகிறது.

அச்சம் என்பதற்கு எப்போதுமே ஆதாரம் உண்டு. வெளிப்படையாகத் தெரியாவிட்டாலும் அச்சம் என்பது சில குறிப்பிட்ட விஷயங்களுக்கு உருவாவதற்கு, நிச்சயமாய் ஒரு காரணம் இருக்கும். அது யோசித்துப்பார்த்தால் நினைவுக்கு வராவிட்டாலும், பொதுவாகச் சிறுவயதில்தான் ஆரம்பிக்கப்பட்டிருக்கும்.

வேப்ப மர உச்சியில் நின்னு
பேயொண்ணு ஆடுதுன்னு -
விளையாடப் போகும் போது சொல்லி வைப்பாங்க -
வீரத்தை கொழும்பிலேயே கிள்ளி வைப்பாங்க -

என்பது உண்மை. நாம் குழந்தைகளிடம் வீரத்தை வளர்க்காவிட்டாலும் அநாவசியமாகப் பயத்தை உருவாக்கக் கூடாது. சிறுவயதில் கற்பிக்கப்பட்ட பயம் உள்ளூர ஊடுருவி, வளர்ந்து பெரியவன் ஆனாலும் மனத்தில் உறுத்திக் கொண்டேயிருக்கும். சந்தர்ப்பம் வரும்போது வெளிப்பட்டு வாழ்க்கை முறையையே பாதிக்கும்.

நேரடியாய் வேப்பமரத்தில் பேய் என்று சொல்லியதைக் கேட்டு, எல்லா வயதிலும் வேப்ப மரத்தருகே வியர்வை அதிகரிப்பது சில சமயங்களில்தான். PHOBIA என்பது அர்த்தமற்ற,

அடிப்படையற்ற மிதமிஞ்சிய பய உணர்வு. மேலோட்டமாய் பார்த்தால் அர்த்தமற்றதாகவும், காரணமோ நியாயமோ அடிப் படையோ இல்லாதிருந்தாலும் — அளவுக்கு அதிகமான வெளிப்பாடு இருந்தால்தான் அது நோய். கரப்பான் பூச்சியைப் பார்த்ததும் அலறினால் அது நோயல்ல, நாள் முழுவதும் நடுங்கி, இரவிலும் அதையே எண்ணி உள்றித்தவித்தால் அப் போதுதான் அது நோய்.

தண்ணீரைக் கண்டு, நெருப்பைக் கண்டு, உயரத்தைக் கண்டு... என்று பல வகைகளில் பய உணர்வு இப்படி மிதமிஞ்சிய அள வில் நோய் என்று தீர்மானிக்கும் அளவுக்கு வரலாம்.

ஒவ்வொரு வகைக்கும் முன்பு ஒரு பெயர் வைத்திருந்தார்கள். தண்ணீர் பயத்திற்கு HYDROPHOBIA, திறந்த வெளியில் இருக் கப் பயப்படுவதற்கு AGAROPHOBIA.... என்று ஒரு பெரிய பட்டி யலே இருந்தது. வகைகள் பலவென்றாலும் காரணமும் சிகிச் சையும் எல்லாவற்றிற்கும் பொது.

காரணம் என்னவென்று ஆராய்ந்தால், அநேகமாக அனைத்திற் குமே இளம் வயதில் ஏற்பட்ட பாதிப்புதான் காரணமாக இருக் கும். இளம் வயதில் ஏற்பட்ட பாதிப்பு வளர்ந்த பின்பும் இருப்ப தற்கு ஓர் உதாரணம் இந்தக் கதை.

பொருட்காட்சி. கூட்டம். நெரிசல். ஒலிபெருக்கியில், 'கதிரே சன் என்ற சிறுவனைக் காணவில்லை' என்றும் அவன் அடையா ளங்களும் கூறப்படுகின்றன. அவனதுபெற்றோர் அவனைக் காணாமல் பதறிக் கொண்டிருக்கிறார்கள். சிறுவனை யாரோ கண்டுபிடித்து அவர்களிடம் சேர்க்க, அப்பாவிடம் அடியும் அம் மாவிடம் வசவும் அந்தச் சிறுவனுக்குக் கிடைக்கிறது.

இருபது வருடம் கழித்து, அவன் திருமணம் செய்து கொள்ள மறுக்கிறான். பெற்றோர், கோபிக்கின்றனர், சந்தேகிக்கின்றனர்

ஆனாலும் கதிரேசன் பிடிவாதமாய் இருக்கிறான். நண்பனிடம் மட்டும் மனம் திறக்கிறான்.

''டேய் என்னடா கதிரேசா... ஏன் இப்படிப் பண்றே...''

''இல்லேப்பா... நான் கல்யாணம் பண்ணிக்க முடியாது''

''அதுதான் ஏன்னு சொல்லேன்..''

''ரூம்லே கதவைச் சாத்திட்டு படுக்க முடியலேடா.. பயம்மா ஆயிடுது... கதவு சன்னல் எல்லாத்தையும் திறந்து வெச்சாத் தான் தூங்கவே முடியுது...''

''அதுக்கும் கல்யாணத்துக்கும் என்னடா சம்பந்தம்?''

''அதுதான் விஷயம்... புரியலை... கதவைச் சாத்திட்டு ஒரு நிமிஷம் கூட இருக்க முடியலே... அப்புறம் எப்படி எதுக்கு கல்யாணம்...''

இவனுக்கு முழுமையாகக் குணமடையும் வகையில் சிகிச்சைகள் உண்டு. மூடிய அறையில் இருக்க பயமாக இருந்தால் அது பழகிக் கொள்ளப்பட்ட பயம்.

அந்தப் பழக்கத்தை மாற்றும் BEHAVIOR MODIFICATION எனும் பழக்க மாற்றுச் சிகிச்சை முறையில் முழுதும் குணம் அடைய முடியும்.

ஆரம்பக் கட்டங்களில் மருந்துகள் தேவைப்படலாம். மருந்துகள் பதட்டநிலையைக் கட்டுப்படுத்த உதவும். மனம் சற்றே நிதானித்தபின் பயத்தின் மூலகாரணத்தை அறிய வேண்டும் இதற்கு HYPNOSIS எனும் ஆழ்நிலை உறக்கம் உதவும். பிறகு பயம் வரும் கட்டங்களையும் அதன் தீவிரத்தையும் பட்டியலிட்டு ஒவ்வொன்றாய்க் குறைக்க பயிற்சிகள் உண்டு. இவை எல்லாமும் கலந்து தரும் சிகிச்சையில் முழுமையான நலம் காண முடியும்.

பயம் என்பது பொதுவாக வரக்கூடியது. எது புரியாதோ, தெரியாதோ அதுவே பயமுறுத்தும். தெரிந்து கொண்டால் அது

கயிறு, புரிந்து கொண்டால் அது பிரமை — இல்லாவிட்டால் அதுவே பயமுறுத்தும் பாம்பு!

சாதாரணமாகச் சில கட்டங்களில் மட்டும் பயப்படுவது மனித இயல்பு. இதற்கு உடனே சிகிச்சை தேடி ஓட வேண்டியதில்லை. பயம் ஒரு குறிப்பிட்ட விஷயத்திற்காகத் தொடர்ந்து எல்லாவித மான சூழலிலும் காலகட்டங்களிலும் இருந்து, அதன் 'மூலம்' வாழ்க்கைமுறை, செயல்திறன் ஆகியவை பாதிக்கப்பட்டால் — அப்போதுதான் மனநல மருத்துவ உதவி தேவை. அதாவது பிரயாணம் செய்யப் பயப்படும் விற்பனையாளருக்குத் தேவை, மூடிய அரங்கில் இருக்கப் பயப்படும் திரைப்பட ரசிகருக்குத் தேவை.

தேவை என்பது வாழ்க்கை நிர்ணயிப்பது. வாழ்வது என்பது மனம் நிர்மாணிக்க ஆசைப்படுவது. நாம் வாழ முடியும் — வாழ நினைத்தால், வழிகள் நிறைய உண்டு.

(ஒலிபரப்பு : 6.3.94)

6.



உலகமெங்கும் — கிராமங்களிலும் சில சமயம் நகரங்களிலும் நாம் பார்க்கும் பேய் பிடிக்கின்ற விஷயம் உள்ளது. நம் கிராமத்து முனி மெக்ஸிகோவிலோ ஃப்ரான்ஸிலோ வேறு பெயரில் பிடிக்கிறது! இப்படி பேய், பிசாசு, முனி.. போன்ற வைகளால் ''பிடிபட்ட'' மனிதர்கள், மனிதர்களைப் போலவே நடந்து கொள்வதில்லை. ஆனால் சில மந்திரங்கள், சில சடங்கு கள் அவர்களை மீண்டும் இயல்பு நிலைக்கு — மிகவும் ஆச்சரி யப்படும் அளவில், வேகத்தில் கொண்டு வருகின்றன. இது நாம் பார்த்துக் கொண்டிருக்கும் விஷயம் என்றாலும் இது பேய், பிசாசு, பில்லி சூன்யம் என்பதற்கு ஆதாரம் அல்ல! இது ஒரு மன நோயின், மனப்பாதிப்பின், தாக்கத்தின், ஆதங்கத்தின் வெளிப்பாடு.

ஹிஸ்டீரியா(HYSTERIA) என்று பரவலாக ஆனால் மேலோட்ட மாகப் பலரும் அறிந்துள்ள ஒருவகை மனநோய்தான் இது.

ஹிஸ்டீரியா என்று ஓர் அடையாளத்திற்காகக் குறிப்பிடுகி றேன், பழக்கத்திலும் புழக்கத்திலும் இந்த வார்த்தை நிலைத்து விட்டதால். சிறு வயதில் எங்கள் உறவில் ஒருவரை வாத்து என்று விளையாட்டாகக் கூப்பிட்டு, இன்றும் அவரை வாத்து என்றே குறிப்பிட்டுப் பேசுவது போலத்தான் ஹிஸ்டீரியாவும் தவறாகவே அழைக்கப்பட்டு வருகிறது.

கிரேக்க அறிஞர்கள் வைத்த பெயர் இது. ஹிஸ்டரஸ் எனும் வார்த்தை கர்ப்பப்பையைக் குறிக்கும். அந்த ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளுக்கு முன்னால் — உள்ளே இருக்கும் கர்ப்பப்பை

உடலெங்கும் உருள்வதால் இந்நோய் வந்தது என்று நினைத்து இப்பெயர் வைத்தார்கள். இதனாலேயே இது 'பெண்களுக் கென்று பிரத்யேக நோயாகவும் தவறாக நினைத்து வந்தார்கள். இந்நோய் கர்ப்பப்பை - பெண்மை சம்பந்தப்பட்ட விஷயமே இல்லை. இவ்வகைப் பாதிப்பு ஆண்களுக்கும் வரும், குழந்தை களுக்கும் வரும். மன இயலில் இதற்கு இப்போது வேறு பெயர்.

ஹிஸ்டீரியா என்றழைக்கப்பட்ட நோயில் பல பிரிவுகள் உண்டு. இப்போது ஒவ்வொன்றிற்கும் அதன் சிறப்புத்தன்மை குறித்தே பெயரிட்டு அடையாளம் காண்கிறார்கள். இவை அனைத்தையும் கூட்டாகத் தமிழில் மனச்சிக்கல் என்று கூற லாம். மனச்சிக்கல் நோய் வகைகளில் மிகவும் பரவலாக உள்ள இரண்டு வகைகளைப் பார்ப்போம். முதலில் CONVERSION DISORDER — இதைத் தமிழில் உடலாக்கம் என்று அழைக்க லாம். இந்தக் காட்சியைப் பாருங்கள் —

அவன் ஒரு சாதாரண, சந்தோஷமான, சராசரி குடும்பத் தலைவன். அவனுக்கும் அவன் மனைவிக்கும் வாழ்க்கை இனி மையாகத்தான் இருக்கிறது. ஒரு நாள் காலை,

''ஏங்க... டிபன் ரெடி.. நீங்க சாப்பிட்டு முடிக்கறதுக்குள்ளே நான் பாய் கடை வரைக்கும் போய்ட்டு வந்துடறேன்...'', என்று போனவள் திரும்பி வந்தால், அவன் அப்படியே திகைத்து உட்கார்ந்திருக்கிறான்,

''என்னது? சாப்பிடாம அப்படியே இருக்கீங்க... லேட்டா கலே?....''

''ச.. ச.. ச.. ''

''என்னது?''

''ச.. ச.. சா..''

''ஐயய்யோ... என்ன பண்ணுது? என்ன ஆச்சு? சொல்லித் தொலைங்களேன்''

''ச.. ச... சா..''

ஒரு மணி நேரத்தில் அவனது தந்தை வருகிறார்,

''நீ ஒண்ணும் கவலைப்படாதேம்மா..

''மாமா ஹ்ம்..!''

''அழாதேம்மா... நான் பாத்துக்கறேன்... என்னடா செய்யுது''

''ச.. ச..''

''என்ன ச.. சன்னு... பேச வரலியா?''

''ம்''

''எப்படி?''

தலையாட்டுகிறான்.

''தெரியலையா... எங்கேயாவது வலிக்குதா? நாக்கை நீட்டு... அதான் நீட்ட முடியுதே.. பேசேன்... சீச்சி நீயும் ஏண்டா அழறே... நீயும் சேர்ந்து அழாதேம்மா... சாயந்தரமா டாக்டர் கிட்ட போவோம்.''

மாலை. அவன், அவள், அவன் தந்தை டாக்டரிடம் சென்று, இரண்டு மணி நேரம் கழித்து.

''மிஸஸ். பாலு — எல்லா டெஸ்ட்டும் முடிச்சாச்சு உங்க ஹஸ்பெண்டுக்குத் தொண்டையிலேயோ நாக்கிலேயோ மூளையிலேயோ எந்த ப்ராப்ளமும் இல்லே.. ஸோ... நீங்க ஒரு ஸைக்யாட்ரிஸ்ட் கிட்டே...''

''என்ன சார் இது? நான் ஒரு கெஸட்டட் ஆபீசர்.. என் பையனுக்கு என்ன பைத்தியமா... வ்வாட் இஸ் திஸ்?''

''இது மனசு சம்பந்தப்பட்ட பாதிப்பு மாதிரித்தான் தெரியுது.. அதனால மனநோய்களைப் பாக்கற டாக்டர் கிட்டே தான் போகணும்.''

வீட்டில், அவள் அழ, அவன் திகைக்க, அவனது பெற்றோர் —

''என்னடியிது 'இந்த டாக்டர் கிட்டப் போனா நம்ம பைய னைப் பைத்தியம்ன்னு சொல்றான்..''

''அதெல்லாம் இப்ப அப்படித்தான் சொல்லுவாங்க... ஆஞ்ச நேயர்க்கு வேண்டிக்கறேன்.. நம்ம சாமியார் இருக்காரே அவரைப் பாக்கலாமா?''

''சாமியாரைப் பாக்கலாம் ... இங்கே மூணாவது தெருவுல ஒரு மந்திரவாதி இருக்கானே அவனைக் கூப்புட்டுக் காட் டிடலாமே''

அந்த மந்திரவாதியும் வருகிறான். உடுக்கையடித்து இது மோகினியின் கட்டு என்கிறான். அமாவாசைக்குப் பூஜை செய்ய ஏற்பாடு செய்கிறான். இரண்டாயிரம் ரூபாய்க்கு வாங்க வேண் டியவற்றின் பட்டியல் தருகிறான். அதில் நிறைய வீட்டுக்குத் தேவையான விஷயங்கள் — அவன் வீட்டிற்கு!

இந்த பூஜைக்குப் பின் இவனுக்கு மீண்டும் பேச வரலாம்! அத னாலேயே அவனைச் சார்ந்தவர்கள் இது மனநோய் இல்லை, பேய் - பிசாசு விஷயம்தான் என்றும் நம்பலாம். அந்த நம்பிக்கை அந்தத் தெரு முழுவதும் தொற்றிக் கொள்ளலாம்.

உண்மையில் நடப்பது என்னவென்றால் — மனத்தின் ஏதோ ஒரு சொல்ல முடியாத குழப்பம், விளக்க முடியாத பிரச்சினை, உடல் ரீதியாக வெளிப்படுகிறது — அலுவலகத்தில் 'தலைக்கு மேல்' வேலைகளும் பிரச்சினைகளும் இருந்தால் 'தலைவலி' வருவது போல. இவனுக்குப் பேச முடியாமல் போவது போல சிலருக்கு வயிறு, தலை, கால், முதுகு என்று எங்காவது வலி கிளம்பலாம். சிலருக்கு வலிப்பு போலவும் வரும். சிலருக்குக் கை-கால் அசைக்க முடியாமல் கூட இருக்கும். மனத்தின் பாதிப்பு உடல் வழியாக வெளிப்படுவதைத்தான் மனச்சிக்கல்

உடலாக்கப்படுகிறது — உடல்நோயாக மாற்றப்படுகிறதை CONVERSION என்று விஞ்ஞானம் கூறுகிறது.

மனத்தளவில் பாதிப்பு நிகழ்வதால், உடலின் நோய்களுக்கான மருந்துகள் இதற்குப் பயன்படாது, பலனும் தராது.

மனநல சிகிச்சை முறைகளில் SUGGESTION எனும் கருத்தேற்றம் தான் விரைவான, நல்ல பலன்களைத் தரும். கருத்தேற்றம் என்பது எந்தக் கருத்தை வேண்டுமானாலும் மனத்துள் ஏற்றிவிட முடியும் என்பதல்ல. மனது கெஞ்சிக் கொண்டிருக்கும் கருத்தை மெல்ல அதற்குள் ஏற்றி விடுவதுதான். இதனால் தான் மந்திரவாதியின் வேப்பிலையும், சாமியாரின் விபூதியும் வேலை செய்கிறது. மந்திரவாதி குங்குமம் கொடுத்தாலும், மன நல மருத்துவர் மாத்திரை கொடுத்தாலும் — பாதிக்கப்பட்டவர் யாரை நம்புகிறார் என்பதைப் பொறுத்தே பலன்கள் அமையும். அந்த நம்பிக்கையின் அடிப்படையில் தான் கருத்தேற்றம் வெற்றி பெறுகிறது. கருத்தேற்றம் ஆழ்நிலை உறக்கச் சிகிச்சை (HYPNOSIS) மூலமாக நடைபெறுவது சுலபமான முறை.

உடலாக்கம் போலவே இன்னொரு பரவலாய்த் தென்படும் மனச்சிக்கல் வகை - இயல்பிழப்பு. DISSOCIATIVE DISORDER என்றழைக்கப்படும் இந்நோயில் மனத்தின் சிக்கல் காரணமாக ஒருவர் தன் இயல்பிலிருந்து மிகவும் மாறுபட்டுச் செயல்படுவார். சாமி வந்து, பேய் பிடித்து ஆடுவது இப்படித்தான்.

சாமிவந்ததா, பேய் பிடித்ததா என்பது அவரவர் மனநிலையைப் பொறுத்தது, நம்பிக்கையைப் பொறுத்தது, தேவையைப் பொறுத்தது. ஆம், தேவையைப் பொறுத்தது. நிறைவேறாத ஆசை, நிறைவேற முடியாத தேவை ஆகியவை மனத்தை அழுத்தும் போது, இயல்பான வாழ்விலிருந்து, நிஜத்திலிருந்து மனம் தப்பிக்கும் முயற்சியே இந்த இயல்பிழப்பு. இதற்கும் பூஜைகள்,

கழிப்புகள் என்ற முறையில் உண்மையில் கருத்தேற்றம் தான் செய்யப்படுகிறது.

மனச்சிக்கல் வர முக்கிய காரணம், தன்னை, தன் நிலையை மீறி ஆசைகள் வருவதுமட்டுமல்ல, மனத்தின் இயலாமை மனதுக்கே தெரியவருவதனால் தான்.

நான் யார் தெரியுமா
என் நிலைமை என்ன புரியுமா..
யார் எனும் கேள்விக்கு நான் இரண்டு உருவமா
அந்த இரண்டும் கூட ஒன்றையொன்று
மறந்து போகுமா

என்று தான் மனம் சிக்கலுக்குள்ளாகிறது. வெளியே உள்ள ஏமாற்றமும் ஆசையும், உள்ளேயுள்ள எதிர்பார்ப்பும் கனவும் மோதும் போது, நிஜத்தின் வெய்யிலிலிருந்து ஓடி ஒளியும் நிழலாகவே இந்நோய்கள் உருவாகின்றன.

மனச்சிக்கலுக்கு முறையான, விஞ்ஞானபூர்வமான சிகிச்சையில் முதலில் மனம் அமைதிப்படுத்தப் படவேண்டும். இதற்குச் சில மருந்துகள் உதவும். பிறகு ஆழ்நிலை உறக்கத்தின் மூலம் காரணத்தைக் கண்டு பிடிக்க வேண்டும். அதற்கேற்ப கருத்தேற்றம் செய்ய வேண்டும். இப்படி படிப்படியாக அணுகினால் பாதிக்கப்பட்டவருக்கு இந்தப் பிரச்சினையிலிருந்தும் விடிவு பிறக்கும், பிறகு வரும் குழப்பங்களிலும் தெளிவு கிடைக்கும்.

ஊமைப் பெண் ஒரு கனவு கண்டாள் - அதை
உள்ளத்தில் வைத்தே வாடுகிறாள்.
வெளியே சொல்லவும் மொழியில்லை
வேதனை தீரவும் வழியில்லை

என்பதுதான் இந்நோயின் அடிப்படை. வெளியே சொல்ல முடிந்தால், சொல்வதால் பிரச்சினைகளை அதிகமாக்காமல்

சொல்லத் தெரிந்து கொண்டால், வேதனைகள் தீரும். பேய், பிசாசு, குட்டி தெய்வம், பெரிய தெய்வம் எதுவுமே அப்போது பிடித்து வாட்டாது.

முறையான அணுகுமுறையே முழுமையான பலனைத்தரும். இன்று காய்ச்சல். கடையில் வாங்கி மாத்திரை போட்டுக் கொண்டால் காலையில் சரியாகிவிடும். நாளை, மறுநாள் மீண்டும் காய்ச்சல் வரலாம் — மலேரியா என்றும் ஆகலாம்.

மனதிலிருக்கும் சிக்கலையும் முழுதாய் அவிழ்த்தால், அழகாக வருங்கால இழை பின்னலாம். ஒரு முடிச்சை மட்டும் இப்போதைக்கென்று அவிழ்த்துவிட்டுத் தொடர்ந்தால் — பின்னால் இழுக்கும், இழைக்க விரும்பும், பெரும் திரையில் பல குறைகள் இருக்கும்.

(ஒலிபரப்பு : 13.3.94)



7.

பெட்டைக் கோழிக்கு கட்டுச்சேவலைக்
கட்டிவைத்தவன் யாரடா? — அவை
எட்டுக் குஞ்சுகள் பெற்றெடுத்ததும்
சோறு போட்டவன் யாரடா?
வளர்ந்த குஞ்சுகள் பிரிந்தபோதிலும்
வருந்தவில்லையே தாயடா —
மனிதஜாதியில் துயரம் யாவுமே
மனதினால் வந்த நோயடா...

ஆம், மனித மனம்தான் துயரத்திற்குக் களம் அமைக்கிறது. சந்தோஷம் சுலபமானது — இயல்பானது, இயற்கையின் நியதி! ஆனாலும், துயரம், துன்பம், சோர்வு, சோகம் இவையே நாம் வாழ்வில் அடிக்கடி சந்திக்கும் சங்கட நேரங்கள்.

சோர்வு, சோகம், துயரம், துன்பம் என்று பலவிதமாய் வர்ணிக்கப்படும் மனநிலை ஒருவகை பாதிப்புதான். DEPRESSION எனப்படும் மனச்சோர்வு, மனத்தின் பல்வேறு நோய்களில் ஒன்று. மனநோய்கள் இருவகைப்படும் - தீவிரமானவை, மிதமானவை. மனச்சோர்வு இரண்டு வகைகளிலும் வெளிப்படும். இப்பகுதியில் மிதமான மனச்சோர்வு நோயினைப் பரிசீலிப்போம்.

சோதனைமேல் சோதனை
போதுமடா சாமி
வேதனைதான் வாழ்க்கையென்றால்
தாங்காது பூமி

என்பது ஒரு பெரும் இழப்பில், இக்கட்டில், இறுக்கத்தில் நாம் எல்லோரும் அனுபவிக்கும், உணரும், நினைக்கும் எண்ண வகை. இதில்,

ஆதாரம் இல்லையம்மா ஆறுதல் சொல்ல — நான்
அவதாரம் இல்லையம்மா தத்துவம் சொல்ல
பரிகாரம் தேடியினி எவ்விடம் செல்ல — எனக்கு
அதிகாரம் இல்லையம்மா வானகம் செல்ல

என்று உலகைத் துறக்கவும் உயிரை அழிக்கவும் தோன்றுவதும் உண்டு. வானகம் ஓடிப்போகச் சவக்குழியோ சுடும்தீயோ ஏற்படுத்தும் மரணவாசலை விரும்புவது இந்நிலையில்தான். ஆனால், தற்கொலை என்று தப்பித்துக் கொள்ளும் நியாயமும், அதிகாரமும் யாருக்குமே கிடையாது — சட்டங்கள் இதற்கு ஒப்புதல் அளித்தாலும்!

தற்கொலை எண்ணம் தோன்றுவதே மனநோயின் ஓர் அறிகுறி. எனக்கு ஆறுதல் கூற யாருமில்லை, நானே தேற்றிக் கொள்ளவும் ஞானம் இல்லை என்பது மனச்சோர்வின் இருட்டில் வழிகளைப் பார்க்க முடியாமல் போவதால்தான்.

மிதமான மனச்சோர்வினை REACTIVE அல்லது SECONDARY என்று மனஇயல் கூறுகிறது. அதவாது, ஒரு செயல் அல்லது நிகழ்வின் பின்விளைவாக ஏற்படும் மனச்சோர்வு தான் மிதமான மனச்சோர்வு.

ஒரு செயலோ நிகழ்வோ ஏற்படுத்தும் பின்விளைவினால் உருவாகும் வெட்கம், வருத்தம், வேதனை, இயலாமை, ஆதங்கம், அசதி ஆகியவையே இந்நோய்.

இவ்வகை மிதமான மனச்சோர்வு ஏற்பட, பல காரணங்கள் உண்டு. ஆனாலும் — தாடி வளர்ப்பதும், தத்துவம் பேசுவதும், வானத்து விண்மீன்களை ராத்திரியில் எண்ணுவதும் காலம்

காலமாய் நம் கற்றுவைத்துக் கொண்ட காதல் தோல்வியினால் வரும் சோகத்தின் விளைவாகவே நினைக்கிறோம். உண்மையில் திரைப்படங்கள், நாவல்கள் என்று நம்மைத் திருப்பித் திருப்பி நினைக்க வைக்கும் காதல் தோல்வியினால் வரும் மனச்சோர்விற்கும், நண்பன் இறந்து போனால் வரும் மனச்சோர்விற்கும், வியாபார நஷ்டத்தினால் வரும் மனச்சோர்விற்கும் எந்த வித வித்தியாசமும் கிடையாது. தூங்க முடியாத கண்கள், கலங்கும் விழிகள், உண்ண முடியாத நாக்கு, பசியை மறந்த வயிறு — இவை மனச்சோர்வின் அறிகுறிகள்.

உண்பதென்று உணவை வைத்தால்
உன் முகத்தைக் காட்டுகிறாய்
உறக்கமென்று படுக்கை போட்டால்
ஓடி வந்து எழுப்புகிறாய்
கண்மணியில் ஆடுகிறாய்
புன்னகையில் வாட்டுகிறாய்

என்ற பாடலைப் பாருங்கள். மகளைப் பிரிந்த தந்தை பாடும் இதே வரிகளை, காதல் தோல்வியிலும் ஒருவன் பாடலாம், நண்பன் மரணத்திலும் பாடலாம். சோகத்தின் சித்திரம் எப்போதும் ஒன்றுதான்.

அமைதியான மனமே ஆழமான உறக்கத்திற்கு ஆபரணவாயில். மனம் சோர்ந்ததன் அறிகுறிகளில் முக்கியமானது தூக்கமின்மை. தூங்க நேரமாகலாம். தூக்கம் நேரம் குறைந்து போகலாம். தூக்கம் இடையிடையே விழிப்பில் தடுமாறலாம். தூக்கமின்மை, பசியின்மை ஆகியவற்றின் விளைவாக — கவனக் குறைவு, ஞாபகமறதி ஏற்பட்டு, எதிலும் நாட்டமின்மை, வெறுப்பு, கண்ணீர், செயல்திறன் குறைவு ஆகியவை உருவாகலாம். இந்தக் கட்டத்தில் கட்டாயமாக மனநல உதவி தேவை.

''என் பாட்டி செத்துட்டாங்க...''

''அடடா... அழாதேப்பா... என்ன ஆச்சு அவங்களுக்கு?''

''தெரியலே...'

''அழாதே, அழாதே.. எப்போ இறந்து போனாங்க?''

''எனக்கு அஞ்சு வயசு இருக்கறப்போ...''

என்று முப்பது வயதில் ஒருவன் புலம்பினால் அது மனச்சோர்வு இல்லை. ஒரு நிகழ்வு அல்லது பாதிப்பின் உடனடி பின்விளை வாய் வருவதே இப்போது விளக்கிக் கொண்டிருக்கும் மனச் சோர்வு நோய்.

''என்ன சார்... டல்லா இருக்கீங்க?''

''ஹூம்''

''ஏன் சார் செய்னா நாலாவது சிகரெட் பிடிக்கிறீங்க....''

''அட போங்க சார். இன்க்ரிமெண்ட் போச்சுன்னு வயித்தெ ரிச்சல்லே இருக்கேன்...''

என்பதும் நோய் அல்ல. மனநோய் அல்லது பாதிப்பு எது என்ப தில் நாம் தெளிவாக இருக்க வேண்டும். ஒருவரின் சோகமான மனநிலையினால் தொடர்ந்து எதுவுமே செய்ய முடியாமல், நாளுக்கு நாள் நிலைமை மோசமாகிக் கொண்டேயிருந்தால் அப்போதுதான் அது நோய். போன மாதம் சம்பள உயர்வு கிடைக்கவில்லை என்று இந்த மாதத்தின் முதல் வாரம் வரை கவலைப்படுவதும் வெறுப்புடன் இருப்பதும் நோயாகாது. ஒரு விஷயத்தின் அளவை மீறி வருந்துவதுதான் நோயின் அறி குறி — ஒரு மரணத்திற்காக ஒரு வருடத்திற்கும் மேல் தினமும் அழுவது போல்.

இந்த நிகழ்ச்சியைப் பாருங்கள் — மருத்துவமனைக்கு அவசர மாக ஒரு பதினெட்டு வயது பெண்ணை அவளது பெற்றோர் கூட்டி வருகிறார்கள், அவள் 'மூட்டைப்பூச்சி மருந்து' குடித்து விட்டிருந்ததால். சிகிச்சையெல்லாம் அளித்துவிட்டு, போலீ ஸுக்குத் தகவல் போகிறது. காவல் அதிகாரியும் அந்தப் பெண்

ளிடம் விசாரித்துப் பார்த்தால் பதில் வரவில்லை. எனவே பெற்றோரிடம் வந்து,

''என்ன சார்... உங்க பொண்ணுக்கு என்ன ஆச்சு?''

''ஒண்ணுமில்லையே என்னங்க...''

''நீங்க சும்மாயிருங்கம்மா... நீங்க சொல்லுங்க''

''ஒண்ணுமில்லே இன்ஸ்பெக்டர்''

''ம்ம்... ஒண்ணுமில்லாமே வாயில மருந்து ஏன் போச்சு? என்னன்னு சொல்லுங்க... லவ்வா?''

''லவ்வா அதெல்லாம்..''

''ப்ச்... இதெல்லாம் எவ்வளோ பாக்கறோம்? பொண்ணுக்கு 18 வயசாச்சுன்னா அவ இஷ்டப்படி கல்யாணம் பண்ணிக்கலாம். பையன் அட்ரெஸ் என்ன? நான் கூப்பிட்டு பேசறேன்.''

''ஐயய்யோ என்னங்க சொல்றார் இவர்?''

''நீ சும்மாயிரு.. தோ பாருங்க இன்ஸ்பெக்டர் என் பொண்ணுக்கு காதலோ காதல் தோல்வியோ இல்லே...''

''பின்னே?''

''பரீட்சையிலே இந்த தடவை மார்க் குறைஞ்சு போச்சு.. இப்படிப் பண்ணிட்டா''

இப்படித்தான் விளைவின் விபரீதத்தை விட, விளைவின் விளைவு சில சமயம் விபரீதமாகும். ஒரு பாதையில் போகிறோம், எதிரே குறுக்குச் சுவர். தாண்டிக் குதிப்பதும் திரும்பிப் போவதும் பிறகுதான். தடை தென்படும் அந்தக் கணம் திகைப்பு மட்டுமே. வாழ்விலும் வசந்த கோலாட்டம் கனவுகள் நடத்தும் போது, நிஜத்தின் தடைகள் ஏற்படுத்தும் அந்தத் திகைப்பே மனச்சோர்வு. திகைப்பின் கால அளவும், அதைத் தொடரும் செயல்களுமே நோயா, பாதிப்பா என்பதைத் தீர்மானிக்கும்.

இந்தத் திகைப்பு ஏன்? எப்போதும் உள்ள கனவுக்கும் எதிரே விரியும் நிஜத்திற்கும் தூரம் அதிகமென்று தெரியும் போது ஏற்படுவதுதான் மனச்சோர்வு. சூழல் சுகம் மட்டுமே தருவதில்லை — சுடும், பொசுக்கும், சாவைக்கூட விரும்ப வைக்கும். வசந்த காலமும் வருடும் தென்றலும் வாழ்வு முழுக்க வர வேண்டும் என்பதுதான் எல்லோர்க்கும் விருப்பம். இது நடக்காதபோது மனம் தடுமாறும், சோர்வடையும் — இதைத் தடுக்க, பார்வையில், அணுகுமுறையில் நாம் தெளிவாக இருக்கப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும்.

ஏனென்றால் —

பார்க்கத் தெரிந்தால் பாதை தெரியும்
பார்த்து நடந்தால் பயணம் முடியும்
பயணம் முடிந்தால் கதவு திறக்கும்
கதவு திறந்தால் காட்சி கிடைக்கும்
காட்சி கிடைத்தால் கவலை தீரும்
கவலை தீர்ந்தால் வாழலாம்.
வாழ நினைத்தால் வாழலாம்,
வழியா இல்லை பூமியில்....

(ஒலிபரப்பு : 20-3-94)



8.

சென்ற பகுதியில் மிதமான மனச்சோர்வினை — ஒரு துயர நிகழ்வின் பின்விளைவாய் வரக்கூடிய மனச்சோர்வினைப் பார்த்தோம். மனச்சோர்வு வெளியே புலப்படாத காரணத்தினாலும் வரலாம். சிலர்.

மயக்கம் எனது தாயகம்
மௌனம் எனது தாய்மொழி
கலக்கம் எனது காவியம் — நான்
கண்ணீர் வரைந்த ஓவியம்

என்பதை விளக்குவது போல இருப்பார்கள். ''ஏங்க இப்படி இருக்கீங்க?'' ''ஏம்ப்பா என்னாச்சு இவனுக்கு டல்லாயிட்டான்?'' ''அது ரொம்ப போர்டி...'' ''கொஞ்சம் ரிசர்வ்ட் டைப் போல...'' என்று பலப்பல விதங்களில் வினவினாலும் வர்ணித்தாலும், சிலரிடம் எப்போதுமே சோகத்தின் சாயல் இருக்கும். கூச்ச சுபாவத்தினால் ஒதுங்குவதற்கும், இப்படி நோயினால் உள் ஒடுங்குவதற்கும் வித்தியாசம் உண்டு. கூச்ச சுபாவத்தில் கூட நகைச்சுவைக் காட்சிக்குச் சிரிப்பு வரும்; நோயில் நாகேஷ் என்ன சாப்ளின் என்ன யாராலும் புன்னகையை வரவழைக்க முடியாது. இப்படி இருப்பதும் ஒரு நோய் — இதுவும் மனச்சோர்வுதான். ஆனாலும் தீவிர மனச்சோர்வு.

இந்தத் தீவிர மனச்சோர்வினை ENDOGENOUS DEPRESSION என்றும் கூறுவார்கள். ENDO என்றால் உள்ளே என்ற அர்த்தம். இவ்வகை மனச்சோர்வு உள்ளே ஏற்படும் ரசாயன மாறுதல்களினால் வருவது.

காதல் தோல்வி, கடன், மரணம், விபத்து, நஷ்டம்... என்று எந்தக் காரணமும் இல்லாமல், இயல்பாய் சுமுகமாய் இயங்கும் வாழ்வில் இது ஏற்படும். இவ்வகை ரசாயன மாறுதல்களினால் உருவாகும் மனச்சோர்வு ஒரு தீவிரமான மனநோய் என்பதால் அதற்கு உடனடியாகச் சிகிச்சை தர வேண்டும். இல்லையென்றால் தற்கொலை என்பது வெறும் எண்ணமாக இருந்துவிடாமல் எதிர்பாராத செயலாகவும் நிகழ்ந்துவிடும்.

கனவு காணும் வாழ்க்கை யாவும்
கலைந்து போகும் கோலங்கள்
துடுப்புகூட பாரம் என்று
கரையைத் தேடும் ஓடங்கள்....

ஓடம் துடுப்பிருந்தால்தான். மிதவைக்கு இலக்கு இல்லை, நோக்கமுமில்லை. வாழ்க்கை எப்போதுமே இலக்கு நோக்கித் தான். அடுத்த மூச்சுக்காகவே இந்த மூச்சு உள்வாங்குகிறது. இதைமீறி எதுவும் சாத்தியமில்லை என்று ஆகிவிடுவது தீவிர மனச்சோர்வினால்தான்.

வீணையிருந்தும் பயனேது — வந்து
மீட்டும் வரையில் இசையேது
குயில் கூவுமோ மழைநாளிலே
கயல் நீந்துமோ சுடும் நீரிலே...

என்று எல்லாவற்றிலும் சூன்யத்தையும், எண்ணிக்கையில் பூஜ்யத்தையும் மட்டுமே பார்ப்பது மனச்சோர்வினால்தான். சில கட்டங்களில்,

ஆடுவது நாடகம் ஆளுக்கொரு பாத்திரம்
இறைவனுக்கு வேடம் என்னவோ
ஆடவிட்டுப் பாடுவான் முடுதிரை போடுவான்
மேதையவன் மேடையல்லவோ - வாழ்க்கையின்
பாதை 'அவன்' பாதையல்லவோ....

என்று விரக்தியாய், குயுக்தியாய், மேலோட்ட வேதாந்தமாய் இவர்களது எண்ணமும் பேச்சும் அமையும்.

இவ்வித மனச்சோர்விற்கு அறிகுறிகள் — தூக்கமின்மை, பசியின்மை, கவனக் குறைவு, ஞாபகமறதி, அசதி, தற்கொலை எண்ணம் — முயற்சி, செயல்திறன் இழப்பு, நாளுக்குநாள் இந்நிலை மோசமாகிப் போவது. தீவிர மனநோயான ENDOGENOUS எனப்படும் ரசாயன மாறுதல்களினால் ஏற்படும் இவ்வகை மனச்சோர்வின் அறிகுறிகள், மிதமான மனச்சோர்விற்கும் பொருந்தும். இரண்டிற்கும் வித்தியாசம் காணச் சில அறிகுறிகள் உள்ளன.

தீவிர மனச்சோர்வில் மேற்கூறிய அறிகுறிகளோடு மலச்சிக்கல், தலைவலி போன்ற உடல் உபாதைகளும் இருக்கும். தவிர, ஒரே நாளில் காலைக்கும் மாலைக்கும் மனநிலை (MOOD) மாறுபடும். அதாவது, காலையில் சோகமும் சோர்வும் அதிகமாய் இருக்க மாலையில் கொஞ்சம் தெளிவு ஏற்படலாம்.

நண்பர்களும் உறவினர்களும் ''என்ன பிரச்சனை?'' என்று கேட்டால் மிதமான மனச்சோர்வில் ஒரு பெரும் சோகக் கதை கொட்டியழப்படும், தீவிரமான மனச்சோர்வில் 'தெரியலே' என்ற மந்தமாய் பதில் வரும்.

பூங்காற்று திரும்புமா என் பாட்டை விரும்புமா
பாராட்ட, மடியில் வச்சு தாலாட்ட
எனக்கொரு தாய்மடி கிடைக்குமா...

என்ற சோகம் சொல்லில், செயலில், முகத்தில் தெரியும். என்ன சோகம் என்ற ஆராய்ந்தால் பதில் வராது.

என்ன சொல்லுவேன் என்துன்பம் தாங்கலே
மெத்தை வாங்கினேன் தூக்கத்தை வாங்கலே

என்று சொல்ல முடியாமல் சோகத்தைப் பேச்சில், முகத்தில் காட்டும் நிலையே தீவிர மனச்சோர்வு. இது நோய் என்று புரி யாத போது, சுற்றியிருப்பவர்களின் தேவையற்றது அல்ல, தேவை மீறிய புரிந்து கொண்டதான பாவனை பிரச்சினைகளை அதிகரிக்கும்.

இந்த நிகழ்ச்சியைப் பாருங்கள்.

''வாங்க வைத்தி... ஸ்ஸ் என்ன வெய்யில் இல்லே?''

''மிஸ்டர் சங்கர் உங்க பையன்...''

''என்ன என் பையனுக்கு?''

''தோ பாருங்க... என் பொண்ணு உங்க மருமக; ஆனா உங்க பையன் எனக்கு மகன் மாதிரி...''

''என்ன சார் சொல்றீங்க?''

''நேத்து எம் பொண்ணு ரொம்ப அழுதுட்டா சார்.''

''ஏன் ரமேஷ் என்ன செஞ்சான்''

''ஒண்ணுமே செய்யறதில்லே... ம்..க்கும்''

அதேநேரத்தில் அந்தப் பெண் தங்கள் குடும்ப டாக்டரிடம் போய் அழ ஆரம்பிக்கிறாள். அங்கே,

''டாக்டர், என்னால் தாங்க முடியலே...''

''நோ நோ...என்னம்மா இது... என்ன ப்ராப்ளம்?''

''தெரியலே... அவர் சொல்றதில்லே பேசறதில்லே... என்ன வெறுக்கற மாதிரியிருக்கு''

''உனக்கு வேற ஏதாவது சந்தேகம் இருக்கா?''

''ம்?''

''இல்லேம்மா உன் ஹஸ்பெண்டுக்கு வேற தொடர்பு...''

''சீச்சி அவர் அப்படியில்லை டாக்டர்...''

''சரி நீ அவரை சாயந்தரம் கூட்டி வா. நான் பாத்துக்கறேன். டோன்ட் வர்ரி... அழாம போய்ட்டு வா''

இதே நேரம் அங்கே சம்பந்திகளிடையே பேச்சு மாறுகிறது.

''என் பையன் ரொம்ப நல்லவன் சார். என் வைஃப் கூட அவனை பசு மாதிரின்னு சொல்லுவா''.

''என்ன பசு? நல்ல வேலை, நல்ல ஃபேமிலி.. அப்புறம் ஏன் சார் உங்க பையன் டல்லா உம்முனு இருக்கார்?''

''உங்க பொண்ணு ஏதாவது தப்பா நடந்துட்டாளா?''

''ஆமா மாத்திப்போடுங்க. உங்க பையன் உங்களுக்கு உசத்தி தான். என் பொண்ணு வாழ்க்கை என்னாவறது?''

''என்ன ஆயிடுச்சி இப்போன்னு இப்படிக் கத்தறீங்க?''

''என்ன ஆவணும்? புருஷன் தூங்கறதில்லே. சரியா சாப்பிட றதில்லே, பேசறதில்லே, வெறிச்சு பாக்கறான், ஷேவ் கூடப் பண்றதில்லே, ஆபீஸ் போறதில்லே... வேற என்ன ஆவணும்? ஒருவேளை வேற பொண்ணுகிட்ட மாட்டிக் கிட்டு''

''யோவ் எங்க பையனைப் பத்தித் தெரியாம இப்படிப் பேசாதே..''

''போய்யா.. வந்து உம் பையன் பவுசை பாரு..''

இது முற்றி என்ன வேண்டுமானாலும் ஆகும். தாயத்து யந்திரம், சோதிடம், பூஜை என்று போகாவிட்டாலும் இப்படித் தவறான காரணங்களைத் தாங்களே கயிறுதிரித்து பாதிக்கப்பட்டவரை மேலும் செயலிழக்கச் செய்பவர்கள் உண்டு.

இது நோய் என்பதால் இதற்கு மருத்துவம் தேவை. மருந்துகள் தேவை. மருந்துகளினால் தூக்கம் வரும் என்பதால் அவை தூக்க மாத்திரைகள் அல்ல. இவை நெடுங்காலம் உட்கொள்ளவேண் டியிருக்கும் என்பதால் இவற்றுக்கு (ADDICTION) அடிமை யாகும் சாத்தியமும் இல்லை. மிதமான மனச்சோர்வில் நீங்கள் ஆறுதலாகப் பேசுவது பயன்தரும். ஆனால் தீவிரமான மனச் சோர்வில் நீங்கள் எவ்வளவு தெளிவாகப் பேசினாலும் பாதிக்

கப்பட்டவருக்கு அது மனதில் பதியாது. மிகவும் தீவிரமான மனச்சோர்வில் தற்கொலை எண்ணங்கள் மிகுதியாகும் போது மின் அதிர்வுச் சிகிச்சையும் தேவைப்படலாம்.

இப்போது ஓஷோ சொன்ன ஒரு சம்பவத்தைக் கவனியுங்கள்.

''டாக்டர், டாக்டர்... எனக்கு ரொம்பக் கஷ்டமாயிருக்கு''.

''சொல்லுங்க.''

''காலைல ஏழு மணியாச்சுன்னா டாண்ணு யூரின் வருது, உடனே போயிடறேன்..''

''சரி.. அதுக்கென்ன''

''ஏழு மணியாயிட்டு அஞ்சு நிமிஷத்துலே மோஷன் வருது உடனே போயிடறேன்''

''பரவாயில்லையே... டெய்லி காலைல வரது நல்லது தானே!''

''நல்லதா? நான் எழுந்துக்கறதே எட்டு மணிக்குத்தானே.''

இதைப்படித்து சிலருக்குச் சிரிப்பு வரலாம். சிலருக்கு எரிச்சல் வரலாம். இப்படி உணர்ச்சிகள் வருவதுதான் இயற்கை. சிரிப்பு, கோபம், சலிப்பு, எரிச்சல் என்ற எதுவுமே வராமல் உணர்ச்சிகள் மரத்துப் போனால் — அது நோய் அதற்கு மருத்துவம் தேவை. தக்க நேரத்தில் தகுந்த உதவி கிடைத்தால் தீவிரமான மனச்சோர் வும் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வரும். காலம் தாழ்த்தினால் சிகிச்சை யின் பலன்களும் குறையும்.

(ஒலிபரப்பு - 27.3.94)



9.

குழலென்றும் யாழென்றும் சிலர் கூறுவார்
என் குரல் கேட்ட பின்னாலே அவர் மாறுவார்
அழியாத கலை என்று எனைப் பாடுவார் — எனை
அறியாமல் எதிர்ப்போர்கள் எழுந்தோடுவார் !

வித்யாகர்வம் என்று ஒன்று உண்டு - தன்மீது நம்பிக்கையும் தன் திறமையின் வீச்சைத் தானே முழுவதும் புரிந்து கொண்டதாலும் தோன்றுவது. சிலருக்கு இது நியாயம் தான். சிற்பிகளில் ராய்சௌத்ரியும் கவிஞர்களில் டாகூரும் இப்படி இருந்தால் தவறென்று சொல்ல முடியாது. ஆனால் MANIA என்றழைக்கப் படும் அதீத உணர்ச்சிப் பிறழ்வு நோயில் இப்படி எண்ணங்கள் அடிப்படையின்றி உருவாகும்.

தவழும் நிலவாம் தங்கரதம்
தாரகை பதித்த மணிமகுடம்
குயில்கள் பாடும் கலைக்கூடம்
கொண்டது எனது அரசாங்கம்...
உலகம் பிறந்தது எனக்காக
ஓடும் நதிகளும் எனக்காக
மலர்கள் மலர்வது எனக்காக - அன்னை
மடியை விரித்தாள் எனக்காக

என்று எம்.ஜி.ஆர். திரையில் பாடுவதற்கும், இதையே நான் என் கிளினிக் மேசைமேல் ஏறி ஆடிப்பாடுவதற்கும் வித்தியாசம் இல்லையா? நம்மை மீறி, நம் இயல்பை, இயற்கையை, சமூக நிலையை, சமூகக் கலாச்சார தளங்களை மீறி நம்மைப் பற்றி

நினைத்துக் கொண்டு, அந்தத் தவறான நினைப்பை நம்பிக் கொண்டு, அந்த அடிப்படையில்லாத நம்பிக்கையைச் செய லாய் ஆக்க முயலும் போது — அது நோய்: அதீத உணர்ச்சிப் பிறழ்வு நோய் (MANIA).

சில பகல் நேரங்களில் என் மனம் பட்டம் விடும். அசாத்திய மேகங்களைக் கூட அருகே அழைத்து வரும். இப்படி பகற் கனவாய் ஆசைகளை எல்லோருமே எப்போதாவது நிகழ்த்திப் பார்த்திருப்போம். இது நோயல்ல, ஏனென்றால் நாம் உடனே கற்பனை விமானத்தைக் கீழிறக்கி விட்டு நிஜத்தின் ஈரத்தில் காலடி வைத்து விடுவோம். ஆனால் நோயுற்றவர்கள் கீழே வருவதில்லை. மாறாக நாளுக்கு நாள் யதார்த்த நிலை யிலிருந்து விலகி விலகிச் சென்று கொண்டேயிருப்பார்கள். இவ்வகைத் தவறான அடிப்படையில்லாத நம்பிக்கைக்கு DELUSION என்று பெயர். அதீத உணர்ச்சிப் பிறழ்வில் GRANDIOSE DELUSION வரும் — அதாவது தன்னைப் பற்றி, தன் திறமை பற்றி மிகவும் அதிகமான ஆனால், சற்றும் உண்மை யில்லாத, ஒரு கணிப்பும் நம்பிக்கையும் நோயுற்றவருக்கு இருக் கும். இது ஒரு தீவிரமான மனநோய்.

காலேஜு டீனேஜு பெண்கள்
எல்லோர்க்கும் என் மீது கண்கள்

என்று கண்ணாடி முன்நின்று தலையைக் குலுக்கிக் கொள்ளும் விடலைக்கு இது இயலாமையிலிருந்து தப்பிக்கும் கற்பனை நிழல். இப்படித் தற்காலிகமான தப்பித்தல் தவறில்லை — இதுவே நிரந்தர நம்பிக்கையானால் அது நோய். ஓர் இனிய பாடலில்,

காலியத்தாயின் இளைய மகன்
காதல் பெண்களின் பெரும் தலைவன்

பாமர ஜாதியில் தனி மனிதன் — நான்
படைப்பதனால் என் பேர் இறைவன்

என்று ஒரு மகாகவி கூறுவதற்கும் சராசரி நம்புவதற்கும் உள்ள வித்தியாசம் தான் கற்பனைக்கும் பிறழ் நம்பிக்கைக்கும் உள்ள வேறுபாடு. இந்நோயுற்றவரைப் பார்த்தால் இது புரியும். இந்த நிகழ்ச்சியில் —

அந்த அலுவலகத்தில் ரமேஷ் திடீரென்று மிகவும் உற்சாகமாகி விட்டான். அவன் நண்பர்கள் பதறுகின்றனர்.

''தந்தன தானே தானே தந்தன தானே... லலலா''
''ரமேஷ்... ரமேஷ்... என்னப்பா இது''
''என்னென்னன்னனா தன்னன் னனா''
''சங்கர் என்னய்யா இவன்... நீயாவது சொல்லு''
''நேத்துலேருந்து குஷியா இருந்தான்... இப்பத்தான். ஏ் ரமேஷ்''.
''ஏய் பீய் பப்பர பீழ்..''
''என்ன ரமேஷ் இதும்... என்னன்னு சொல்லு!''
''என்னன்னு ஒண்ணொன்னு இன்னொன்னு''
''இவன் சரியில்லே.. வீட்டுக்குக் கூட்டிப் போய் விட்டுருவோம்''
''வாப்பா ரமேஷ்... வீட்டுக்குப் போலாம்''
''வாப்பா்... வீட்டுக்கு பூட்டுக்கு தாப்பர.. ஹஹா''

வீட்டில் சங்கரும் வைத்தியும் ரமேஷை அவன் மனைவி உமாவிடம் கூட்டிப் போனபோதும் ரமேஷ் பேசிக் கொண்டேயிருக்கிறான்.

''உம்மா உமா உப்புமா கொண்டா... காபி கொண்டா.. போண்டா உண்டா..''
''மிஸஸ் ரமேஷ். என்னங்க ஆச்சு?''

''தெரியலே சார்.. ரெண்டு நாளா இப்படித்தான் பாடறார் பேசறார் சிரிக்கிறார்... தூங்கறதேயில்லே.

''தூங்கனுமா மாமாமாமா பாட்டுபோடுமா.. மாமாமா ம்மா..''

''என்ன பாட்டு கேக்கறான்?''

''தெரியலே சார்... ஏங்க... என்னங்க பாட்டு?''

''பார்ட்டா.. பேட்டா ஷீவைப் போட்டுத்தான் பெனாசீர் பூட் டோவுக்கு டாட்டா சொல்லி..''

''டேய் ரமேஷ். என்னடா?''

''என்ன 'டா''' வா? கிளின்டன் கிட்டே போறேன். நீ ராவ்க்கு ஃபோன் பண்ணு.. ப்ளேன் வரனும் வீட்டு வாசல்லே..''

''என்னது?''

''ஆமா... பார் உன்னையும் கூட்டிப் போறேன்... சங்கர் நீ டெக்ஸாஸ்க்கு கவர்னர் ஆயிடு வைத்திய ஆஸ்திரேலியா வுக்கு அனுப்பிடலாம்.''

இவ்வாறு MANIA வில் சாதாரண அலுவலக குமாஸ்தா, தன்னை அமெரிக்கக் குடியரசுத் தலைவருக்கு நிகராகவும் நெருக்கமாக வும் கற்பனை செய்து கொண்டு, நம்பி இப்படிப் பேசுவதும் உண்டு.

இந்நோயின் அறிகுறிகள் தூக்கமின்மை, கவனக்குறைவு ஆகிய வற்றோடு ஆர்ப்பாட்டம், அதிகப்படியான பேச்சு, சில சமயம் பாட்டு, ஆட்டம். ஒரு சொல்லிலிருந்து பல சொற்களை அவர்க ளாக இழுத்துக் கொண்டு சொல்வதுண்டு. இதை FLIGHT OF IDEAS என்று சொல்வார்கள் — எண்ணம் சிறகவிழ்த்துப் பறப்பது! எப்போதாவது பறந்தால் கலை, கவிதை. எப்போதும் பறந்தால், உயர உயரப் போய்க் கொண்டிருந்தால் நோய்!

இவர்களுக்கும் தூக்கமும் பசியும் போய்விடும். ஆனால் உடல்

தளராது. அசாதாரண சக்தியோடு வேலை செய்வார்கள் — அந்த வேலையில் முறையோ ஒழுங்கோ இருக்காது, யாருக்கும் பயன் கிடைக்காது. தங்கள் எண்ணம், செயல் தவறு என்று யாராவது சொன்னால் கோபம் வரும் — இதன் தொடர்பாய் வன்முறையும் வரும். சில கட்டங்களில் இவர்களது செலவு கட்டுக்கடங்காது போகும். செலவு செய்து வாங்கும் பொருட்களில் பயனும் இருக்காது. பேனா வாங்கப் போனால் கடை என்ன விலை என்று கேட்பார்கள். கையில் பணமிருந்தால் நூற்றுக்கணக்கில் பேனாக்களை வாங்கி வருவார்கள்.

வெகு சிலருக்கு MANIA எனும் அதீத உணர்ச்சிப் பிறழ்வு மட்டும் இருக்கும். இப்படிப் பாதிக்கப்பட்டவர்களில் பலபேருக்கு MANIA வைத் தொடர்ந்து DEPRESSION எனும் அதீத சோர்வும் ஏற்படும். அதீத உற்சாகமும் அதீத சோர்வும் மாறி மாறி வருவதால் இந்நோயை MANIC - DEPRESSIVE என்று அழைக்கிறார்கள்.

சிலர் சிரிப்பார் சிலர் அழுவார்
நான் சிரித்துக் கொண்டே அழுகின்றேன்

என்பது போல அதீத உற்சாகமும் அதீத சோர்வும் மாறி மாறி இந்நோயில் வரும். இந்நோய் உடலில் ஏற்படும் சில ரசாயன மாறுதல்களினால் வருவது. சிலருக்கு இது பரம்பரையாக வரலாம்.

அதீத உற்சாகத்திற்கும் அதீத சோகத்திற்கும் இடையில் கொஞ்ச காலம் இவர்கள் இயல்பு நிலைக்குத் திரும்புவது உண்டு. இந்த இடைப்பட்ட இயல்பு நிலையின் கால அளவு நபருக்கு நபர் மாறுபடும். அதீதமான சோகத்தில்,

வானிலுள்ள தேவர்களை வாழவைக்க
விஷம் குடித்தான் —

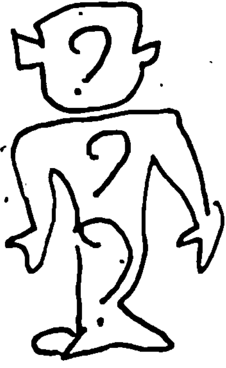
நாட்டிலுள்ள விஷத்தையெல்லாம் நான் குடிக்க
விட்டு விட்டான்

என்று தவறான கணிப்பில் தற்கொலைக்கும் தயாராவார்கள். இவர்களைக் கோவிலுக்கும் தர்காவிற்கும் கூட்டிச் செல்வது நம் நாட்டில் வழக்கம். கூட்டிச் செல்லும் அந்த நேரத்தில் மனநிலை சமனாகி மீண்டும் இவர்கள் இயல்பான நிலைக்கு வருவதுண்டு. இது யதேச்சையாய் உள்ளே ஏற்படும் இயல்பான ரசாயன மாறுதல்களின் விளைவு. கோவில், தர்கா என்றல்ல பூங்காவிற்குக் கூட்டிப் போனாலும் அந்த காலயதேச்சை அப்படி ஒரு பலனைக் காட்டும். இது ஒரு தீவிரமான மனநோய். இதற்கு மருந்துகள் அவசியம். மருந்துகள் நெடுங்காலம் உண்ண வேண்டியிருக்கும். மிகத் தீவிரமான கட்டங்களில் கட்டுப்படுத்த மருத்துவமனையில் அனுமதி, மின் அதிர்வுச் சிகிச்சை ஆகியவை தேவைப்படலாம். இடையில் சில காலம் இயல்பாக இருப்பதும் இந்நோயின் தன்மை என்பதால் அச்சமயங்களில் ''நல்லாத் தானே இருக்கார்'' என்று மருந்துகளை நிறுத்தினால், மீண்டும் ஒரு நாள் திடீரென்று நோய் தலையெடுக்கும்.

''எங்க மானேஜர் டர் புர்னார்... கடுப்பாய்ட்டேன்.. என்னாய் யான்னு கேட்டேன் அவ்வளவுதான்...... கப்சிப்னு அடங்கிட்டாரு!'' —என்று மெமோ வாங்கியவர் மானேஜர் அறையை விட்டு வெளியே வந்து பேசுவது உண்டு. இப்படிச் சுயமரியாதைக்கும் சில்லறை சந்தோஷத்திற்கும் சொல்லும் சிறு பொய்கள் நோய் அல்ல. அந்தப் பொய் நிஜமென்று அவர்கள் மனத்தில் தோன்ற ஆரம்பித்தால்தான் அது நோய்.

தக்க நேரத்தில் நீங்கள் உதவினால் பலரை விரைவில் இயல்பு நிலைக்குக் கொண்டு செல்லலாம். தாமதிப்பதாலேயே பல நோய்கள் தீராதோ என்ற திகைப்பு வருகிறது.

(ஒலிபரப்பு : 3.4.94)



10.

மனத்தின் பல்வேறு நோய்களில் சிலவற்றை இதுவரை பார்த்தோம். மனநோய்களிலேயே மிகவும் தீவிரமானதும் கடுமையானதும் மோசமான விளைவுகளை உருவாக்கக் கூடியதுமான நோய் — மனச்சிதைவு. ஆங்கிலத்தில் இதன் பெயர் SCHIZO-PHRENIA. ஸ்கீஸோஃப்ரீனியா என்ற சொல் கிரேக்க-லத்தீன் மொழியிலிருந்து வந்தது. SCHISM என்றால் பிளவு; PHRENOS என்றால் மனம் (ஆனால் ஆன்மா என்பதே பொறுத்தமான மொழிபெயர்ப்பு). இந்த வார்த்தையை மேலோட்டமாக அறிந்தவர்கள் இதை இரட்டை வாழ்க்கை, இரட்டை ஆளுமை என்றெல்லாம் தவறாகக் குறிப்பிடுகிறார்கள். ஸ்கீஸோப்ரீனியா எனும் மனச்சிதைவு ஒரு தீவிரமான மனநோய்.

உடலில் மிகக் கடுமையாகப் பாதிக்கும், சரியான காரணங்களைக் கண்டுபிடிக்க இயலாதிருக்கும், முழுதாய் குணமடையச் சாத்தியம் குறைவாய் இருக்கும் புற்று நோய் போல —மனதை தீவிமாய்த் தாக்கும் நோய் மனச்சிதைவு.

இந்நோய் மூளையின் சில பகுதிகளில் ஏற்படும் ரசாயன மாறுதல்களினால் வருவதாகச் சில ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. சில ஆய்வுகள் இது பரம்பரையாக வருவதாகக் கூறுகின்றன. இன்னும் இந்நோய்க்கு இதுதான் - இதுமட்டுமே காரணம் என்று கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை.

இந்நோய் எவருக்கும் வரலாம். ஆண் - பெண், இன - மத, மொழி - கலாச்சார பேதமின்றி, பொருளாதார ஏற்றத்தாழ்வுகளுக்கப்பாற்பட்டு, 15 வயது முதல் 45 வயதிற்குள் பொதுவாக இந்நோயின் முதல் தாக்கம் ஏற்படும்.

எல்லா மனநோய்களையும் போலவே இதிலும் தூக்கமின்மை, பசியின்மை, நாட்டமின்மை, சிரத்தையின்மை, ஞாபக மின்மை, கவனமின்மை இருக்கும். இந்நோய்க்கு உள்ள பிரத்யேக அறிகுறிகள் முக்கியம். அவை HALLUCINATION எனப்படும் புலன்களின் பிறழ்வும் DELUSIONS எனப்படும் பிறழ்நம்பிக்கைகளும் ஆகும்.

HALLUCINATION எனும் புலன்களின் பிறழ்வு — எதிரே எது வுமே இல்லாதபோதும் புலன்களில் தோன்றும் உணர்வு. காதில் குரலாக, கண்ணில் ஒளியாக, நாவில் சுவையாக, நாசியில் நாற்ற மாக, உடலில் ஊர்வதாக எப்படியும் தோன்றலாம். ஆனால் மனச்சிதைவு நோயில் பொதுவாக காதில் குரல்கள் ஒலிக்கும் புலன்-பிறழ்வுதான் அதிகம்.

DELUSION எனும் அடிப்படையில்லாத தவறான நம்பிக்கை இந் நோயில் காணப்படும். இது சந்தேகமாகவும், பிறர் தம்மை துன் புறுத்த வருவதுபோன்ற அச்சமாகவும்... பல விதங்களில் வெளிப்படும்.

இவன் கதையில் இந்நோய் இன்னும் விளங்கும் — இவன், இருபத்திஎட்டு வயதில் உச்சகட்டக் கல்வியை முடித்தவன், தனியான மரியாதையான அலுவலகம், வீடு, வசதிகள், எந்தச் சிக்கலும் இல்லாத வாழ்க்கை, எந்தப் பிரச்சினையும் தோன்றாத குடும்பம். வீடும் வேலையும் சௌகரியம் மட்டுமல்ல, சுகமும் தரும் சூழல். சில நண்பர்கள் — அவர்களாலும் இறுக்கம் எது வும் கிடையாது. இவன் வாழ்க்கையில் இல்லாதது வருத்தம் மட்டுமே. ஒரு நாள் திடீரென்று அவன் காதில் குரல்கள் ஒலிக்க ஆரம்பித்தன. இது அவன் கவனத்தைச் சிதற வைத்து வேலை யில் குறைகள் ஆரம்பித்தன. அவன் முகமும், உடலும் ஒருவிதச் சோர்விலும் பதட்டத்திலும் வெளிற ஆரம்பித்தது. வீட்டில்,

''ராஜா சாப்பிட வாயேண்டா... மணி பத்தாவப் போவுது..''

''இல்லேம்மா.. பசிக்கலே..''

''பரவாயில்லே கொஞ்சம் சாப்பிடு''

''வேணாம்மா..''

அலுவலகத்தில்,

''என்ன சார்?''

''ம்... ம்ம்?''

''ராஜா சார்... ஏதாவது ப்ராப்ளமா?''

''ம்... ம்ம்... இல்லையே ஏன்''

''இல்லே ஏதோ யோசனையிலே லெட்டரை விட்டுட்டு டேபிள் மேலே கையெழுத்து போடறீங்க...''

வீட்டில்,

''என்னங்க ராஜா ஒரு மாதிரியாயிருக்கான்''

''என்ன பண்றான்..''

''தெரியலைங்க... சரியா சாப்பிடறதில்லே... டிரெஸ்கூட நீட்டா போடறதில்லே..''

''இரு அவனைக் காலைல கேக்கலாம்.''

''இல்லைங்க... பயமா இருக்கு, ராத்திரி பூரா லைட் எரியுது அவன் தூங்கற மாதிரியே தெரியலே..''

மறுநாள் காலையில் அவன் அப்பா,

''என்னடா ராஜா..''

''ஒண்ணுமில்லே''

''எங்ககிட்ட சொல்லுப்பா... நான் ஹெல்ப் பண்ண மாட்டேனா?''

''எல்லாரும் சதி பண்றாங்க..''

''என்னது?''

''ரொம்ப சதி. ரேடியோ டி.வி. எல்லாத்து மூலமாவும் என்னை நோட்டம் விடறாங்க...பேப்பர்ல கூட என்னைப் பத்தி எழுதறாங்க..''

''எந்த பேப்பர்லே?''

''எல்லா பேப்பர்லேயும்... அங்கே பார்.. போஸ்டர் கூட ஒட்ட ஆரம்பிச்சுட்டாங்க..''

''என்ன அது... டேய் அது ஏதோ சினிமா போஸ்டர்டா''

''அதில எழுதியிருக்காங்க பார்..''

''என்ன எழுதியிருக்கான்?'' 'உன்னை உதைப்பேண்டா..' ஐயய்ய அது ஏதோ படம் பேர்..''

''இல்லே.. என்னை உதைக்கப் போறேன்னுதான் போஸ்டர் போட்டிருக்காங்க... அதுக்காகத்தான் படம் எடுக்கறாங்க..''

அவன் காதில் குரல்கள் அதிகரிக்க, வேலைக்குப் போகாமல் வீட்டிலேயே இருக்கிறான். குரு ஏழாவது இடத்திற்கு வருகிறான், காளஹஸ்தி போ, நாகூர் போ, சோளிங்கபுரம் போ, கல்யாணம் பண்ணிவை... என்று பலப்பல அபிப்ராயங்கள் பலரும் சொல்ல, அவற்றில் முடிந்தவற்றைப் பெற்றோரும் முயல, அவன் நான்கு மாதத்தில் மிகவும் தளர்ந்து எங்கோ ஓர் உலகத்தில் இருப்பதுபோல இயல்பு மீறிக் கிடக்கிறான்.

இது இவன் கதை மட்டுமல்ல. மனச்சிதைவு நோயினால் பாதிக்கப்பட்டப் பலர் கதையும் இப்படித்தான். முறையாய் உடனடியாய் சிகிச்சை தராவிட்டால் இவர்களது வாழ்வில், எண்ணத்தில், செயலில் ஒரு குறை நிரந்தரமாகிவிடும்..

இந்நோய் ஆரம்பிக்கும்போதே எல்லா அறிகுறிகளும் தென்படுவதில்லை. ஆரம்பத்தில் மனம் பாதிக்கப்பட்டதால் தூக்கமின்மை, பசியின்மை என்றுதான் தெரியும். பிறகு கீழ்க்கண்ட அறிகுறிகள் வெளியாகும் — உடையில் சிரத்தையின்மை, சொந்த சுகாதாரத்தில் அக்கறையின்மை, செய்து வந்த வேலைகளில் விருப்பமின்மை, இதுநாள் வரை விரும்பிய பொழுது

போக்குகளில் (பாடல், விளையாட்டு, டிவி) கூட பிடித்த மின்மை, உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்த இயலாமை, பேச்சி லும் செயலிலும் குழப்பம்... பிறகு, தானே பேசிக் கொள்வது, எல்லோரும் தன்னைப் பற்றியே பேசுவதாய் சந்தேகப்படுவது, டி.வி, ரேடியோ போன்ற சாதாரண சாதனங்கள் கூட தன்னை இயக்குவதாய் நினைப்பது, காதில் குரல்கள் ஒலிப்பது.. குரல் களின் கட்டளைக்கேற்ப நடந்து கொள்வது, எல்லாவற்றையும் விட முக்கியமாகத் தனக்கு நோய் உள்ளது, தன்னால் முன் போல் இருக்க முடியவில்லை என்பதை உணராமல் இருப்பது.

ஆரம்பக் கட்டங்களிலேயே கண்டுபிடித்து சிகிச்சை தந்தால் நல்ல பலன்களை எதிர்பார்க்கலாம். காலம் தாழ்த்தினால், மனச் சிதைவு நோயினால் ஏற்படும் பேச்சு - செயல் - சிந்தனைச் சீரழிவு மேலும் மோசமாகிவிடும். இந்நோயில் பாதிக்கப்பட்ட வரிடம், ஆறுதல் கூறுவதாய் நினைத்துக் கொண்டு எவ்வளவு பேசினாலும் ஆரம்பக் கட்டங்களில் பயன் இருக்காது. முதலில் இதற்கு மருந்துகள் தரவேண்டும். மருந்துகளின் பலனைப் பொறுத்து மின் அதிர்வு சிகிச்சை தரப்பட வேண்டியிருக்கும். மின் அதிர்வு சிகிச்சை என்பது எல்லோரும் பரவலாய்ச் சொல் வதுபோல 'கரண்ட் கொடுக்கறது' தான். மின்சாரம் மூலம் அதிர்வலைகளை மூளையில் ஏற்படுத்தினால் இந்நோயில் நல்ல பலன்கள் உண்டு என்பது விஞ்ஞானபூர்வமாய் நிரூபிக்கப்பட்ட உண்மை.

மருந்துகள் 3 வருடங்களுக்குக் குறையாமல் தரவேண்டியிருக் கும். மருத்துவ ஆலோசனையின்றி மருந்தினைக் கூட்டவோ, குறைக்கவோ, நிறுத்தவோ, மாற்றவோ கூடாது. திருமணம் இந் நோய்க்கு தீர்வாகவோ, சிகிச்சையாகவோ அமையாது. ஆனால், முழுதாய்க் குணமடைந்த பின், மருத்துவ ஆலோ சனையோடு இவர்களுக்குத் திருமணம் செய்து வைக்கலாம்.

மருந்துகளோடு நின்று விடாமல் மறுவாழ்வுப் பயிற்சி (REHABILITATION) முறைகளையும் பயன்படுத்தினால் இவர்கள் மீண்டும் முன்போல், முன்னளவு இயங்க வாய்ப்புள்ளது. மறுவாழ்வு சிகிச்சை முறைகளில் நாடக வழிச் சிகிச்சை நம்முடைய சென்னையில்தான் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது!

இது தீவிரமான நோய் என்பதைக் கருத்தில் கொண்டு, கோயில், தர்கா, ஆலயம், ஆசிரமம், சோதிடம், மாந்திரீகம், தாயத்து, ரட்சை, ஹோமம், சோளி, புற்று, மலை.. என்று அலையாமல் முறையான விஞ்ஞான பூர்வமான மருத்துவ அணுகுமுறையை ஆரம்பத்திலேயே கையாள்வது நல்லது.

இவர்களுக்குத் தாங்கள் என்ன சொல்கிறோம், என்ன செய்கிறோம் என்பதே தெரியாது. ஆகவே மனச்சிதைவு நோயாளி தானே மருத்துவரைத் தேடிப் போகும் முகூர்த்தம் வரும் என்று காத்திருக்காமல், நீங்கள் உதவ வேண்டும், அவர்கள் வாழ்வில் குறைகள் போக — மீண்டும் புதிதாய் அவர்களுக்கும் நலங்கள் அமைய.

(ஒலிபரப்பு : 10.4.94)



11.

மனச்சிதைவு நோயில் பலவகைகள் உண்டு, அவற்றில் ஒரு வகை PARANOID என்பதாகும். PARANOID என்ற வார்த்தையைப் பொதுவாக நாம் 'சந்தேகம் மிகுந்த' என்ற அர்த்தத்தில் பயன்படுத்துகிறோம். லத்தீன் மொழியில் இதன் இலக்கணரீதியான பகுப்பில் இது PARA - NOIA என்று ஆகும். அதாவது இயல்பிலிருந்து மாறுபட்டு / வேறுபட்டு என்று பொருள். மனச்சிதைவு நோய் வகைகளில் PARANOID வகையில் மிக மிக முக்கியமான அறிகுறி சந்தேகம் தான். இந்நோயினை இப்பொழுது மனஇயலில் DELUSIONAL DISORDER என்று கூறுகிறார்கள், அதாவது —'பிறழ் நம்பிக்கையினால் உருவாகும் நோய்.'

சந்தேகம் நிம்மதியைக் கெடுக்கும், தூக்கத்தைக் கெடுக்கும், வாழ்க்கையைக் கெடுக்கும். அது ஒரு சங்கடமான மனநிலை. அச்சமும், வெட்கமும் சந்தேகத்தின் மூலங்களாக அமையலாம் — நாம் எல்லோரும் சந்தேகப்பட்டிருக்கிறோம். ஒரு சந்தர்ப்பம், ஒரு சூழ்நிலை நம்மைச் சந்தேகப்பட வைக்கலாம். அது நோய் அல்ல. சந்தேகம் தொடர்ந்தால், எண்ணம் முழுக்க அதுவே ஆக்ரமித்தால், வேறெதுவும் செய்ய முடியாத அளவு பாதித்தால், உண்மைக்கும் இந்தச் சந்தேகத்திற்கும் தொடர்பு இல்லாதிருந்தால் — அப்போதுதான் அது நோய்.

தானே — தன்னைத்தானே
தன்னைத்தானே நம்பாதது சந்தேகம் — அதற்கு
சந்தர்ப்பம், சூழ்நிலை தாய்தந்தையாகும்

சந்தர்ப்பமும் சூழ்நிலையும் ராமனையே சீதையைச் சந்தேகிக்க

வைத்த கதை நம் இதிகாசத்தில் உண்டு. இப்படி எப்போதாவது எண்ணங்களை உருமாற்றவல்ல சூழலில், சந்தேகம் தோன்றுவது இயற்கை — தவறென்றாலும் இயற்கை. 'சந்தேகப் பேர்வழி', 'சந்தேகப் பிராணி' என்றெல்லாம் பேச்சு வழக்கில் குறிப்பிடுவதற்கும் இந்நோய் நிலைக்கும் வித்தியாசம் உண்டு.

''என்ன, உங்கப்பா விழுந்து விழுந்து உபசாரம் பண்றார்? உன்தம்பி ஆரம்பிக்கப் போற பிசினெஸ்க்குப் பணம் தேவையா?''

''அண்ணாநகர்லேர்ந்து இங்க வர இருபத்திநாலு ருபாவா?''

''சட்டையைத் தோய்க்க எடுக்கறதுக்கு முன்னாடி எங்கிட்ட காட்டுன்னு சொன்னேன் இல்லே... பாக்கெட்ல ஏதாவது கெடைக்குமான்னு அலை..''

இப்படி எல்லாம் சந்தேகங்களை நாம் தினசரி சந்திப்போம். எல்லோரையும் விட இவர்களது பார்வையில் சந்தேகம் என்ற வித்தியாசம் கூடுதலாக உள்ளது, அவ்வளவு தான். வித்தியாசமாக இருப்பது சகித்துக் கொள்ளக் கூடிய ஒரு கோளாறு; விபரீதமாக இருப்பது சிகிச்சை தர வேண்டிய ஒரு நோய்.

''என் தலைக்குள்ளே இன்னொரு தலை முளைச்சிருக்குது.. அதோட கண் வழியா பாக்கறப்பத்தான் எல்லாம் தெரியுது''

''என்ன அஞ்சு மணிக்கே வீட்டுக்கு வந்துட்டீங்க.. பக்கத்து வீட்டுப் பிசாசு வேலைக்குப் போகலேன்னு தெரியுமா?''

''அந்த பஸ் டிரைவர் என்னைப் பாத்துத்தான் தள்ளிப்போய் நிக்கறான்... ஏதோ ப்ளான் இருக்கு... ஒரு நாள் இந்த டீக்கடை நாயரைக் கொல்றதுக்காகப் ப்ளான் போடறானோ?''

இப்படிப்பட்ட விபரீத சிந்தனைகளின் அடிப்படையில்லாத சந் தேகங்கள்தான் நோயாகும். மனச்சிதைவு நோயின் வகைதான் என்றாலும்PARANOID நோயில் காதில் குரல்கள் கேட்பது என்ற அறிகுறி சிலருக்கு இல்லாதும் போகலாம். இந்நோயில்,

தண்ணீர் தணல்போல் எரியும் - செந்
தணலும் நீர்போல் குளிரும்
நண்பனும் பகை போல் தெரியும்.

ஆம். அர்த்தமற்ற சந்தேகம் ஆழ உள் ஊடுருவி, மொத்த மனத் தரையையும் பிளந்து எண்ணப் புழுதியில் சந்தேகக் குழப்பத்தி னால் வாழ்வையே பிரளயமாக்கும். எங்கோ பட்ட விதை எல்லா இடத்திலும் விளையும். போகப் போக,

யாரைத்தான் நம்புவதோ பேதை நெஞ்சம் -
அம்மம்மா பூமியிலே யாவும் வஞ்சம்

என்று நம்பிக்கை என்ற வார்த்தையை சந்தேகம் நிரப்பி வாழ் வைக் குழப்பும். எது சரி எது தவறு என்று சிந்திக்கக் கூட இடைவெளி இல்லாமல் மனம் முழுக்கச் சந்தேகமே நிறைந்திருக்கும்.

இந்தத் தம்பதியரின் வாழ்வில், மனைவிக்கு இந்த நோய். இது ஆரம்பத்தில் கூட இருப்பவருக்கு அலுப்பும் எரிச்சலுமே தரும். இதுவே நோய்க்கு சிகிச்சை தர இயலாமல், நோய் முற்றவும் காரணமாகும். இவர்கள் வாழ்வில் ஒரு நாள் இரவு 10 மணி, தொலைக்காட்சியில் அபூர்வமான ஒரு நல்ல திரைப்படம்! அப் போது,

''ஏங்க...''

''ம்''

''ஏங்க... காலைலேர்ந்து அந்த லாரி இங்கேயே நிக்குது''

''ரோடுலதான் நிக்குது..''

''அதுக்குள்ள என்னமோ இருக்கு..''

''குப்பைதான் இருக்கும்... கொஞ்ச நேரம் டி.வி. பாரேன். பில்லி வைல்டர் படம்.. எப்பப் பாக்கப் போறே இதை?''

''ம்க்கும்... லாரி நிக்குதுன்னா..''

அன்றிரவு மூன்று மணி,

''என்னங்க''

''(தூக்கத்திலேயே) என்னது?''

''அந்த வண்டி அங்கேயே நிக்குது..''

''ஐயோ அதை விடேன்... மணி என்ன இப்ப?''

''மூணு''

''தூங்கு..''

காலை, அவன் அலுவலகம் கிளம்பும் போது,

''ஏங்க..''

''என்ன''

''அந்த லாரியைக் காணோம்..''

''பின்னே... இங்கேயாவா நிக்கும்?''

''வரும்''

''அடடடா... லாரியும் நீயும்.. நான் வரேன்.''

அன்று இரவின் ஆரம்பத்தில், ஒரு ஏழு மணியளவில்,

''ஏங்க..''

''இப்ப என்ன?''

''ஏன் உங்க முகம் இப்படியிருக்கு?''

''எப்படியிருக்கு?''

''எனக்குத் தெரியும்''

''என்னது?''

''நீங்க பண்றதெல்லாம் தெரியும்..''

''என்ன சொல்றே?''

''பக்கத்து வீட்டுக்காரியும் நீங்களும் ப்ளான்போட்டு லாரி வச்சு என்னை வேவு பாத்து.. என் மனசுக்குள்ள என்னன்னு தெரிஞ்சுகிட்டு... லாரியை போக வச்சிட்டு... இப்ப மறுபடியும் லாரியைக் கூப்பிட மனசுக்குள்ளயே அவளோட பேசிக்கிட்டு...''

இது தற்கொலை, கொலை என்று எப்படி வேண்டுமானாலும் முடியலாம். இவ்வகை நோயுள்ளவர்கள் தாம் வழக்கமாய்ச் செய்யும் வேலைகளைத் தொடர்ந்து திறம்படச் செய்வார்கள். அறிவாற்றலில், பேச்சில், உடையில், அலங்காரத்தில், நடத்தையில் எந்த மாற்றமும் வெளியே தெரியாது. இப்படி ஓர் அடிப்படை இல்லாத சந்தேகம் மட்டுமே அவர்களை ஆட்டிவைக்கும். இது மிகத் தீவிரமான ஒரு மனநோய்.

ஒண்ணுமே புரியலே உலகத்துலே
என்னமோ நடக்குது - மர்மமா இருக்குது

என்று உள்ளுக்குள் புழுங்கிப் புழுங்கி இவர்களது மனம் கொந்தளித்துக் கொப்புளித்து ஒருநாள் வெடித்து வெளிச்சிதறும் போது தான் உள்ளேயிருந்த பிறழ்நம்பிக்கை பிறருக்குத் தெரிய வரும். இவர்களுக்கு மருந்து, மாத்திரைகள் மட்டும் கொடுத்தால் போதாது. தொடர்ந்து மனஇயல்ரீதியான ஆலோசனையும், நண்பர் - குடும்பம் என்ற வட்டத்தின் புரிந்து கொண்ட ஆறுதலுமே பயன்தரும். இந்நோயும் குணமாகும். பொறுமை, நிதானம், பக்குவம், கவனம், அன்பு இவையே இந்நோய்க்கு சிகிச்சை முறையில் மருந்துகளைச் செயல்பெற வைக்கும் சாதனங்களாகும்.

(ஒலிபரப்பு : 17.4.94)

12.



மது. மயக்கும், கிறக்கும், சொர்க்கத்தை அருகழைக்கும். சந்தோஷத்தைச் சுலபமாக்கும், சோகங்களை மறக்கடிக்கும் — இப்படி எத்தனை விதமான நம்பிக்கைகள், எத்தனை வகையான வர்ணனைகள்! மதுவிற்கு அடிமையாவது மனத்தின் பாதிப்பிற்கு ஓர் அறிகுறி! மனநோய்களின் பட்டியலில் மதுவிற்கு அடிமையாவதும் ஒன்று:

ஒரு கோப்பையிலே என் குடியிருப்பு
ஒரு கோலமயில் என் துணையிருப்பு
இசைப் பாடலிலே என் உயிர்த்துடிப்பு
நான் பார்ப்பதெல்லாம் அழகின் சிரிப்பு

என்று கண்ணதாசனும், உமர்கய்யாம் போன்ற கவிமேதைகளும் வர்ணித்த அனுபவத்தைக் கொண்டே மதுவைக் குறித்த பல தவறான எண்ணங்கள் நிலவுகின்றன. மது கற்பனையை வளர்க்கும்; மது ஒரு புதுப்பார்வையை உருவாக்கும்; மது ஒரு மந்தகாச மகிழ்வோடு எந்த சோத்தையும் புறக்கணிக்கும் என்றெல்லாம் தவறாகவே பலர் நினைத்துக் கொள்கிறார்கள்.

மிகப் பரவலாகவே இப்போது மதுவின் தீமைகளைக் குறித்த விழிப்புணர்வு இருந்தாலும், மதுவிற்கு அடிமையாவோரின் எண்ணிக்கை எந்தக் கணக்கெடுப்பிலும் குறைந்துவிடவில்லை. இதற்கு முக்கிய காரணம் மதுவிற்கு இப்போதுள்ள சமூக அங்கீகாரம்தான்.

பொருள் வேண்டித் திருடச் செல்வாய் — பெண்ணைப்
பெறவேண்டி விலையைச் சொல்வாய்

துணிவோடு உயிரைக் கொல்வாய் — எதற்கும்
துணையாக மதுவைக் கொள்வாய்.

என்ற கண்டனக் குரல்கள் இப்போது குறைந்துவிட்டன. மதுவைக் கேவலமாகப் பேசுவதும், குடித்தவரை சமூகம் வெறுப்பதும் குறைந்துவிட்டது.

தைரியமாகச் சொல், நீ மனிதன்தானா
நீதான் ஒரு மிருகம்
இந்த மதுவில் விழும் நேரம்

என்று பேசிய காலம் போய், இப்போது, ''உஷா, நான் இன்னைக்கு வர லேட்டாகும்... ஆபீஸ்லே-பார்ட்டி'', என்று கணவன் கூறியதும், ''*தண்ணியா?*'' என்று மனைவி அதை நகைச்சுவையாகக் கருதும் கால - கலாச்சார மாறுதல் இங்கே உருவாகி வருகிறது. மதுவிடம் ஒருவர் அடிமையாக இதுவே ஓர் ஆரம்பம் ஆகிறது.

வேறு சிலருக்கு, காதல் தோல்வி என்ற நிலைமை வசதியான வாய்ப்பாக மாறுகிறது.

குடிப்பதற்கு ஒரு மனம் இருந்தால்
அவளை மறந்துவிடலாம் — அவளை
மறப்பதற்கு ஒரு மனம் இருந்தால்
குடித்துவிடலாம்.

காதல் தோல்வியோ கல்யாணத் தோல்வியோ காரணமாகக் காட்டப்பட்டாலும், உண்மையில் மதுவின் ஈர்ப்பும் உடல் அதற்கு அடிமையாவதும்தான் உண்மை. கவலைகளை மறக்கக் காரணம் என்று கருதப்படும் மதுவே கவலைகளுக்கும் காரணமாகிவிடும் — இதனால் திறமை குறையும், பெருமையும் குறையும்...

நேற்று சபதங்கள் எடுத்துவிட்டான்
குடிக்கின்ற கோப்பையை உடைத்துவிட்டான்
மீண்டும் அவள் முகம் நினைத்துவிட்டான்
சபதத்தை அவன் இன்று முடித்துவிட்டான்....
மனிதர்கள் இருப்பதை மறந்துவிட்டான்
மானத்தின் மானத்தை வாங்கிவிட்டான்
போதையின் பாதையில் போகின்றான்,
தன் முகமே — தான் மறந்தான்.

என்னும் அளவு மாபெரும் விற்பன்னர்களைக்கூட வீணாக்கக் கூடிய மதுப்பழக்கம், ஆரம்பிப்பது என்னவோ ஒரு சுவாரஸ்யம் தேடும் மனநிலையினால்தான். நண்பர்கள், தெரிந்தவர்கள் என்று எல்லோர்க்கும் இருக்கும் ஒரு பிரத்யேகக் கூட்டமே இந்த நிலைமைக்கு ஆரம்பச் சங்கு ஊதும்.

''வைத்தி... நாம செலப்ரேட் பண்ணனும்...''
''எங்கே போகலாம்?''
''மகாபலிபுரமா... ரமேஷ்தாம்ப்பா ட்ரீட் தரனும்...''
''ஏன் சார்...''
''பின்ன என்ன ஈடிபஸ் நாடகத்தில் பிச்சிட்டியே...''
''சரி சார், என் ட்ரீட்தான். போகலாம்...''

என்று மிகவும் சாதாரணமாக ஆரம்பிக்கும் விஷயம், அன்றிரவே மாறும்.

''டேய் வெறும் பீர் குடிடா...''
''இல்லே சார்... ரம்முல தான் ஏறுமாம்''
''எதுக்கு ஏறணும்?''
''நாம என்ன டெய்லியா ஏறப்போறோம், இன்னைக்கு ஏறித்தான் பாப்போமே...''

பலருடைய வாழ்க்கையில் இந்நிகழ்ச்சி அந்த ஒரு விருந்தோடு

நின்றுவிடும், இல்லை விருந்துகளில் மட்டும் ஓர் விளையாட்டாக இருக்கும். சிலருக்கு மட்டும் இது சிக்கலாகும் — சந்தர்ப்பமும் சூழலும் ஒத்தாசை செய்தால் மதுவே தூணாக அதிலேயே சாய்ந்து கிடப்பார்கள். அதே நண்பர்கள் மத்தியில் அவன் நிலை மோசமாக மாறும்.

''இன்னும் ஊத்துங்க சார்...''

''இப்பவே உளர்றியேடா...''

''டென்ஷன் சார்... டென்ஷன்''

''அதுக்கு ஏண்டா தண்ணி அடிக்கிறே?''

''அடிக்கலே.. அடிவயிறு பத்தி எரியது.. தண்டத்துக்கு எல்லாரும் முன்னுக்கு வராங்க... வயித்தெரிச்சல்... அதைத் தான் தண்ணி ஊத்தி அணைக்கிறேன்..''

ஒரு கட்டத்தில் இது எல்லை மீறும். தனியாக இருக்கிறேன், அலுவலகத்தில் இறுக்கம், திறமைக்கு மதிப்பு இல்லை என்று ஒவ்வொன்றாய்க் காரணங்கள் குடிப்பதற்காக உருவாகும். இதை நிறுத்த வேண்டும் என்று நினைக்கும் மனைவிகள் கூட, யோசிப்பதை விட்டுவிட்டு கைகளைப் பிசைவது, தங்கள் மீது தாங்களும், பிறரும் பரிதாபப்பட வேண்டும் என்ற கவன ஈர்ப்புத் தன்மையால்தான். பெருமூச்சும் பரிதாபமும் எந்தப் பிரச்சினைக்கும் தீர்வு தராது. மதுவில் அடிமையானவர்களுக்கு மனநல மருத்துவ உதவி ஒன்றே பயன் தரும்.

நாளை முதல் குடிக்க மாட்டேன்
சத்தியமடி தங்கம்
ராத்திரிக்கு தூங்க வேணும்
ஊத்திக்கிறேன் கொஞ்சம்...

என்ற பல்லவியே மதுவில் அடிமையானவர்களின் தினசரி சாதகம். மதுவசம் ஒருவர் தன்னை இழந்தார் என்பதற்கு அறிகுறிகள்

— தினமும் குடிப்பது மட்டுமல்ல, நாளுக்கு நாள் குடிக்கும் மதுவின் அளவு அதிகரிப்பது, காலை எழுந்ததும் குடிப்பது, குடிக்காமல் எதுவும் செய்ய முடியாது என்ற நிலையில் இருப்பது, பசி குறைவது, உடல்நிலை மோசமாவது; இவற்றோடு கவனக் குறைவு, ஞாபக மறதி, செயல்திறன் இழப்பு ஆகியவையும் வரும். குடித்தபின் ஒருவரது பேச்சும் செயலும் அவரது இயல்பிலிருந்து மாறி விபரீதமாகப் போவதும் மதுவிற்கு அடிமையானதன் முக்கிய அறிகுறி. இந்த அறிகுறிகள் தென்பட்டால் கட்டாயம் மனநல மருத்துவ உதவி தேவை. ஆலோசனையும் அன்பும் இந்தக் கட்டத்தில் பயன்தராது.

சிலருடைய சந்தர்ப்பம், சூழல், அலுவல் சில நேரங்களில் வியாபாரம் செய்யவும், வாடிக்கையாளரை வசீகரிக்கவும் குடிக்க வேண்டிய தேவைகளை உருவாக்கலாம். அவர்களது சமூக மட்டத்திலுள்ள 'நாலுபேர்' மெச்ச, அங்கே இணையாகப் பழக, குடிக்க வேண்டிய நிர்ப்பந்தங்கள் கூட ஏற்படலாம். இன்றைய காலகட்டத்தில் இந்த யதார்த்தங்களைப் புறக்கணித்துவிட்டு அவர்களுடைய வெற்றியைத் தடுக்கும்படி, குடிக்காதே என்று சொல்வதா என்ற கேள்வி எழும். நாம் கவலைப்படுவது குடிப்பதற்கு அடிமையானவர்களைப் பற்றித்தான்.

மதுவை என் கட்டுக்குள் வைத்திருக்க முடியும் என்று மார்தட்டுவோர் பலர் உண்டு. இவர்கள் எல்லோருமே மதுவிடம் அடிமையாகிவிடும் வாய்ப்பு உண்டு. ஆகவே, அறிகுறிகள் தென்பட்ட உடனேயே அக்கறையுள்ளவர்கள் நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும். மதுவிற்கு அடிமையானவர்கள் எவருமே தானாக சிகிச்சை செய்து கொள்ள முன் வருவதில்லை. மிகப் பெரிய அவமானமோ பிரச்சினையோ மதுவினால் ஏற்பட்டால் தான் சிகிச்சைக்கு ஒப்புக் கொள்வார்கள்.

தானாக முன் வராதவர்களுக்கு சிகிச்சையளிப்பது கடினம். ''சரி

சார்... சரிம்மா... சரிப்பா...சரிடீ'' என்று ஒப்புக் கொள்வார்கள். மதுவைத் தூற்றுவார்கள், கூடவே ''நாளைலேர்ந்து பாத்துக்க லாம்'' என்று இன்று மதுவைக் கையில் ஏந்துவார்கள். மைதிலி மொழியில் வித்யாபதி எழுதிய கவிதையில்,

என் காதலன்
நாளை வருவேன் என்று கூறிப்போனான்
சுவரெல்லாம் தரையெல்லாம்
நாளை நாளை
நாளை என்று எழுதிக் கொண்டே கழிக்கும்
நாளை — நாளையாவது வருமா...

என்பதுபோலத்தான் இவர்களது பேச்சின் கனமும் இருக்கும். மதுவை மறுக்க மனம் முயன்றவரை மறுக்கும். எனவே மறுப்பினை மீறி இவர்களுக்கு, ஒரு பொறுப்பினை உணர்ந்து நீங்கள் தான் முடிவெடுக்க வேண்டும். தீர்மானமாக அவர் களைத் திசைதிருப்பி, சிகிச்சையை ஆரம்பித்துவிட்டால் நலவாழ்வு தொடுவானில் ஒளிக் கீற்றிடும். விடியலுக்கும் வாழ்க்கைக்கும் காலம் மிக அருகில் வந்து விடும்.

(ஒலிபரப்பு 24.4.94)

13.



நாளாம் நாளாம் திருநாளாம்
நம்பிக்கும் நங்கைக்கும் மணநாளாம்
இளைய கன்னிகை மேகங்கள் என்னும்
இந்திரன் தேரில் வருவாளாம்.

என்ற மகிழ்ச்சியும், நிம்மதியும், வருடம் முழுக்க வசந்தம் நிலவும் என்ற எதிர்பார்ப்பும் எத்தனை திருமண வாழ்க்கைகளில் நிஜமாக நடக்கின்றன?

சப்தபதி மந்திரம் சாட்சியாய் அக்கினி
சாத்திரம் குறையவில்லை
சப்தமாய் வாத்தியம் சரமாகப் பூமணம்
சந்தோஷம் எல்லையில்லை
சுற்றமும் நட்புமாய் வாழ்கென்று வாழ்த்தினோர்
ஒருவரும் சபிக்கவில்லை
முற்பயன் என்பதா மாயமா மடமையா
மணவாழ்வு இனிக்கவில்லை

என்பது போன்ற புலம்பல்களுக்கு என்ன காரணம்? சோதிடங்கள் கூறும் அந்த வீட்டில் இந்த கிரகம் பார்க்கும் பார்வையும், திசையும், தசையும் தான் காரணம் என்று பலரும் சமாதானப்பட்டுக் கொண்டு, பிராயச்சித்தங்களையும் பிரார்த்தனைகளையும் செய்வதில் பொழுதைச் செலவழிக்கின்றனர். ஆனால், கண்ணுக்குத் தெரியாத கிரகங்களின் நட்சத்திரங்களின் பொருத்தத்தோடு, கண்ணுக்குத் தெரியும் பொருளாதாரப் பொருத்தங்களோடு, 'பெரியவர்கள் பார்த்து' நிச்சயித்துச் செய்யும் 'திரும்

சிறப்புமான' திருமணங்களே தடுமாறுகின்றன. உறவு நிலைக ளைச் சரியாகப் புரிந்து கொள்ளாததால், புரிந்து கொள்ள மறுப் பதால்தான் பலருடைய மணவாழ்வில் சிக்கல்களும் குழப்பங்க ளும் ஏற்படுகின்றன.

இந்தப் பகுதியில் குடும்பத்தார் ஏற்பாடு செய்யும் திருமணப் பிரச்சினைகளையும் அடுத்த பகுதியில் காதலித்துச் செய்து கொள்ளும் திருமணங்களின் குழப்பங்களையும் பரிசீலிப் போம்.

திருமணம் என்பது இருவர் தீர்மானித்துக் கொண்டு, ஒப்புக் கொண்டு மேற்கொள்ளும் உறவு. நம்பிக்கையின் அடிப்படை யில்தான் இதில் அங்கீகாரங்கள். இதனைச் சரியாகப் புரிந்து கொள்ளாத கட்டங்களில்தான் பிரச்சினைகள் உருவாகின்றன, வளர்கின்றன.

சிரிப்பு பாதி அழுகைபாதி
சேர்ந்ததல்லவோ மனிதஜாதி
நெருப்பு பாதி நீரும் பாதி
நிறைந்ததல்லவோ உலக நீதி

என்பதைப் புரிந்து கொண்டால், பலருடைய வாழ்க்கை பரிமளிக்க ஆரம்பிக்கும். எப்போதுமே சிரித்துக் கொண்டு, சமைத்துப் பரிமாறிக் கொண்டு, சந்தோஷப்படுத்திக் கொண் டும் இருக்கும் மனைவியையே பல ஆண்கள் எதிர்பார்க்கின்ற னர். இதே போன்ற எதிர்பார்ப்புக்களுடனேயே பெண்களும் இருக்கின்றனர். எதிர்பார்க்கும் அத்தனையும் யதார்த்தமானால் வாழ்க்கை இனிக்கிறது, யதேச்சையாகக் கனவுகள் கலைந்தால் கூட கசப்பு தலைகாட்டுகிறது.

திருமண வாழ்வில் மிகவும் பொதுவாக வரும் பிரச்சினைகளில் நான்கு வகைக் காரணங்கள் தென்படும் —

- இருவரது ஆர்வம், விருப்பம் இவற்றில் வேறுபாடு.
- எதிர்பார்ப்புகளில் ஏமாற்றம்.
- இடையே இன்னொருவர் குறுக்கிடுவது.
- வருடங்கள் உருவாக்கும் சலிப்பு, வாழ்வின் பிற பிரச்சினைகளால் வரும் இறுக்கம்.

மிகவும் சாதாரணமாகக் காணக்கூடிய காட்சி இது —

''என்னங்க..., 'வாழ்க்கை ஒரு காக்கை'ன்ற படம் ரொம்ப நல்லாயிருக்காம்..''

''ம்ம்...''

''அதுக்குப் போலாமா?''

''என்னது வாழ்க்கை — காக்கைன்னு?''

''அட போன வருஷம் பார்த்தோமே மனைவி நல்ல கருவின்னு, அதே டைரக்டர்..''

''என்ன உமா, இப்படி சகிக்க முடியாத படத்துக்குப் போய் என்னை இழுக்கறே... நீ வேணுன்னா ராதாவோட போயேன்..''

''ராதாவோடா போறதுக்குத்தான் உங்ககிட்ட கழுத்தை நீட்டிக்கிட்டு வந்தேனா.''?

இப்படி இருவரின் ஆர்வமும் விருப்பும் வேறுபட்டு இருக்கலாம். அந்த மூன்று மணி நேரம் பிடிக்காத திரைப்படத்துக்குச் சென்று, மனைவியோடு அமர்ந்து, அவள் ரசிக்கும் விதத்தை ரசிக்க ஆரம்பித்தால் இதில் பிரச்சினையே வராது. நிறையபேர் தங்கள் விருப்பைத் தங்கள் துணையின் மேல் திணிப்பதால்தான் பிரச்சினை. இந்தப் பெண்ணும் அந்தப் படத்தை ஏன் தன் கணவன் விரும்பவில்லை, அவனுடைய விருப்பம் என்ன என்று புரிந்து கொள்ள ஆரம்பித்தால் பிரச்சினையே வராது.

சில கட்டங்களில் பிரச்சினை இப்படியும் வரலாம் —

''ஸில்வியா ப்ளாத் எழுதறதுக்கும் ஆனி செக்ஸ்டன் எழுதறதுக்கும் ஒரு லேசான ஒற்றுமை இருக்கு. அந்த நேர்த்தியிலேதான் வித்யாசம்...''

''ஆரம்பிச்சிட்டியா்... உன் லிட்டரேச்சர், இலக்கியம், இன்டலக்சுவல் சமாச்சாரம் எல்லாம் நீயே வச்சுக்கோம்மா... எவ்வளவு புக்ஸ் வேணுன்னாலும் வாங்கிக்கோ... என்னை நிம்மதியா ஷேர் கணக்கை பாக்க விடு.''

''அழகுணர்ச்சி என்ன பொம்பளைங்க சமாச்சாரமா? ஏன் நீங்களும் இதில் பங்கேற்கக் கூடாது?''

யார் புத்திசாலி, யார் ரசனை குறைந்தவர் என்பது போலத் தோன்றும் இந்தப் பிரச்சினையில் உண்மை வேறு.

நான் பேச நினைப்பதெல்லாம்
நீ பேச வேண்டும்
நாளோடும் பொழுதோடும்
உறவாட வேண்டும்

என்பது உச்சகட்ட உறவு. இது வெறும் கற்பனையல்ல, சத்தியமாகச் சாத்தியம். ஆனால் இதில் திணிப்பு கிடையாது. திணிக்கப்படும் போதுதான் எதிர்ப்பும் இருக்கும், எதிர்பார்ப்பும் இருக்கம், ஏமாற்றமும் எரிச்சலும் பெரிதாகத் தெரியும்.

''நான் எவ்வளவோ நினைச்சேன், கடைசியிலே உங்கப்பா...''

''ஏன்? எதுக்கு எங்கப்பா உங்களுக்குத் தரணும்?''

''தந்தா என்ன?''

''அதுதான் ஏன்னு கேக்கறேன்... இல்லாமயா கிடக்கீங்க?''

என்ற பொருளாதார எதிர்பார்ப்பு மட்டுமல்ல, பலரும் திருமணத்திற்கு முன் கனவில் வரைந்து வைத்திருந்த உப்பரிகை தேவதையும், வெள்ளைக் குதிரை இளவரசனும் அவ்வப்போது

நிஜத்தை வந்து குத்திக் காட்டும் போது பிரச்சினைகள் வருகின்றன.

''முன்னாடியெல்லாம் எவ்வளோ நீட்டா இருந்தீங்க.. இப்பப் பாரு தொப்பையும் தொளதொளன்னு சட்டையும்.''

''இப்ப என்ன பொண்ணு பாக்கவா போறேன்?''

''ஹீம்.. பொண்ணு பாக்க வரப்ப இப்படின்னு தெரிஞ்சா..''

''இப்பச் சொல்லு, உம் பொண்ணுக்குக் கல்யாணம் பண்ற வய்சிலே... சீ போ''

மாறுதல் கூட மனித இயற்கைதான். மாறுதலைப் புரிந்து கொண்டால் குழப்பங்கள் வராது. ''அன்னைக்கு அப்படி இருந்தியே'' என்று கோபத்தை விட, ''இன்னைக்கு இப்படி இரேன்'' என்ற நியாய ஆலோசனையே வாழ்வைச் சுலபமாக்கும்.

பொருத்தம் உடலிலும் வேண்டும்
புரிந்தவன் துணையாக வேண்டும்
கணவனின் துணையோடு தானே —
காமனை வென்றாக வேண்டும்...
மனைவி அமைவதெல்லாம்
இறைவன் கொடுத்த வரம் —

என்று சில குடும்பங்களில் பிரச்சினை உருவாகும். ஆண் — பெண் இருவரும் வெளியே சென்று உழைக்கும் — பழகும் காலம் இது. வெளியே பழகுவதில் நட்பு — காதல் என்ற குழப்பம் வந்தால்தான் சிக்கல் உருவாகும். வாழ்க்கையில் தென்படும் சிறிய கசப்புகளை மறக்க, வெளியே தெரியும் மிகச்சிறிய மகிழ்வுகளை ரசிக்க ஆரம்பித்தால் பிரச்சினைகள் வளரும்.

ஆயிரம் வாசல் இதயம் — அதில்
ஆயிரம் எண்ணங்கள் உதயம்
யாரோ வருவார் யாரோ இருப்பார்
வருவதும் போவதும் தெரியாது

ஒருவர் மட்டும் குடியிருந்தால்
துன்பம் எதுவுமில்லை —
ஒன்றிருக்க ஒன்றுவந்தால்
என்றும் அமைதியில்லை

எது வேண்டும், எவ்வளவு வேண்டும் என்ற தெளிவு இருந்தால் எந்த நிலைக்கு என்ன விலை கொடுக்கலாம் என்று முடிவு எடுக்க முடியும். இது வியாபாரம் அல்ல. ஆனால், வாழ்வில் ஒன்று கிடைக்க இன்னொன்றை இழப்பது எல்லோருடைய அனுபவமாகும். விரும்புவதை அடைய இருப்பதை இழக்கத் தயார் என்றால் பிரச்சினை வராது. இரண்டுமே வேண்டும் என்றால் எதுவுமே மிஞ்சாது.

நாற்பது வயசில் நாய்க்குணம் — அதை
நாம்தான் தெரிஞ்சு நடந்துக்கணும்
அறுபது வயசில் பேய்க்குணம் — அப்ப
அனுசரிச்சு நாம் அடங்கணும்

என்பதெல்லாம் சலிப்பின் சூட்டைச் சமாளிக்க கலாச்சார ரீதியாக ஏற்படுத்தப்பட்ட சமாதானக் குடைகள். சலிப்பு ஏன் வருகிறது? அதே மேசையில் அதை நாற்காலியில் முப்பது வருடம் வராத சலிப்பு அதே கணவனிடமோ மனைவிடமோ வந்துவிடுகிறது. தூரம்தான் சலிப்பின் மூலம். நெருக்கம் தான் சுவையின் ஆலாபனை.

மர்லின் மன்றோ நடித்த 7 YEAR ITCH என்ற படத்தில் ஏழு வருடங்களுக்கு ஒருமுறை திருமண வாழ்வில் சலிப்பு ஏற்படும் என்று காட்டுவார்கள். ஏழில்லை, எழுபது வருடங்கள் வாழ்ந்தாலும் சலிப்பில்லாமல் சந்தோஷமாக இருப்பது சாத்தியம். ஏழு முறை அடியெடுத்து வைத்துத் திருமணம் செய்து கொள்

ளும் முறை இந்து கலாச்சாரத்தில் உண்டு. எல்லா மதத்திலும் இதுபோன்ற ஒப்பந்தங்களுடனேயே திருமணம் நிகழ்கிறது. சப்தபதி மந்திரம் எனும் இந்த ஏழடி எடுத்து வைத்துச் சொல்லும் ஒப்பந்தத்தின் அடிப்படை —

நீயென் ராணி, நீயென் தோழி
நீயென் வாழ்வின் குறை—நிறை பாதி
நீயென் எல்லாம், நமக்கினி நட்பு
நாளும் வளர ஏழடி எடுப்போம்.

இந்த அடிப்படை விஷயம் நினைவிருந்தால் திருமணம் என்பது இணைந்த சுகானுபவமாகும். இந்த சப்தபதி மந்திரத்தின் சாரத்தை மகாகவி கண்ணதாசன் ஒரு சிறப்பான பாடலாக்கித் தந்துள்ளார்.

சக்தி ஒரு பாதியாய் சிவனும் ஒரு பாதியாய்
தர்மத்தில் இணைந்து வாழ்வோம்
தாய்மை எனும் கோலமாய் தந்தை எனும் பாலமாய்
தத்துவப் பெருமை காண்போம்

பக்திவழி நேர்மையாய் பண்புவழி மேன்மையாய்
பாரெலாம் வணங்க வாழ்வோம்
பள்ளியறை கொள்வதில் பரமனடி சேர்வதில்
பக்கத்தில் பங்கு கொள்வோம்

பாதாதிகேசமும் சீரான நாயகன்
பணிக்கென்று தலைவி வாழ்க
படுவதொரு துயரெனினும் வருவதொரு சுகமெனினும்
பாதியாய்த் துணைவன் வாழ்க

தாய்வீடு விட்டபின் தன்வீடு தாய்வீடென்(று)
எண்ணியே தலைவி வாழ்க
சமகால யோகமிது வெகுகால யாகமென
சம்சாரம் இனிது வாழ்க.

இது தினமும் நினைவிருந்தால், ஒவ்வொரு நாளும் திருநாள் ஆகும்.

(ஒலிப்பரப்பு - 1.5.94)

14.



ஆதிமனிதன் காதலுக்குப்பின்
அடுத்த காதல் இதுதான்
ஆதாம் ஏவாள் ஜோடிக்குப்பின்னே
அடுத்த ஜோடி இதுதான்

காதல் வயப்பட்ட எல்லோரும் இப்படித்தான் நினைப்பார்கள். ஆனால் காதலித்துத் திருமணம் செய்து கொண்டவர்களிலும் சிலர் கசப்பான அனுபவத்தையே பெறுகிறார்கள். உறவு முறை களில் புரிதல் இல்லாததால்தான் பிரச்சினைகள். பல காதல் மணம் புரிந்த தம்பதியர்களிடையே எழும் கேள்வி—

காதல் சொன்ன பெண்ணை இன்று
காணோமே கண்ணா — தாலி
கட்டியவள் மாறிவிட்டாள் ஏனடா கண்ணா?

காதலிதான் மனைவி என்று
கூறடா கண்ணா — அன்று
கண்ணை மூடிக் கொண்டிருந்தார் ஏனடா கண்ணா?

அன்று காதலித்த தேவதை இன்று குடும்பம் நடத்தும் மனிதப் பெண்ணாக மாறியதும் என்ன குறை? மாறுதல் புரியாததே குறை. திருமணம் என்ற உறவு முறை ஏற்பட்டதும் இருவர் பார்வையின் கோணங்களும் மாறுகின்றன.

''சாரிங்க... காபி கொட்டிடுச்சு''
''இதுக்கு ஏன் சாரியெல்லாம் சொல்றே.... சர்வர், இன்னும் ரெண்டு காபி கொண்டுவாப்பா''

என்றிருந்தவர்களின் காதல், திருமணமானவுடன்,

''சாரிங்க... காபி கொட்டிடுச்சு''

''சேசே... தலையில அடிச்சுக்கறது இதுக்குத்தான் பொறுப்பே கிடையாது உனக்கு...''

என்று மாறுகிறது. இருவரும் மாறவில்லை. அவர்களது பார்வையின் கோணம்தான் மாறுகிறது.

இளமையிலே காதல் வரும்
எதுவரையில் கூட வரும்?
முழுமைபெற்ற காதலெல்லாம்
முதுமை வரை ஓடி வரும்

காதல் முழுமையானதும் முதிர்ச்சியானதுமானால் அதற்கு முடிவு கிடையாது. காதல் என்ற கவிதையை, வெறும் கவர்ச்சி என்ற அர்த்தத்தில் எடுத்துக் கொள்ளும் போதுதான் அதற்கு வாழ்வு குறைகிறது. காதல் என்பது இரு மனங்களின் பகிர்தல். யாரும் யார் கையையும் பிடித்துக் கூட்டிச் செல்லும் பயணமில்லை. அது இருவரும் இயல்பாய்க் கைகோத்துப் போகும் உலா. வழியில் கிடக்கும் வசீகரங்களையும் விபத்துக்களையும் சேர்ந்து சந்தித்துச் சமாளிக்கும் ஒரு சந்தோஷ பங்கேற்பு.

'அன்னிக்கு காதலிக்கறப்போ' என்று சொல்வது காதலே கிடையாது. காதலுக்குக் கடந்த காலமோ வருங்காலமோ கிடையாது. அது நிமிடந்தோறும் நிகழும் வாழ்க்கை. காதல் ஒரு தியானம் போன்றது. அந்த சுகலயிப்பில் எந்த முயற்சியும் இல்லாமல் தென்றலாய் ஓர் இதம் மனதில் படரும்.

பிறகு ஏன் காதலித்துத் திருமணம் செய்து கொள்வோர் இடையே பிரச்சினைகள்? அவர்கள் காதலிக்காததால்தான், பிரச்சினைகள். காதலிக்கும் போது கண்கள் திறப்பதில்லை, கண்மூடித்தனமான காதல் என்பதெல்லாம் காதலே இல்லை. காதலால் பார்வை விரிவடையும், வீரியமடையும், விவேகம்

அடையும், வளர்ச்சியும் அடையும்.

முத்துச் சரமே என்பக்கம் இருந்தால்
வேறென்ன வார்த்தை சொல்ல மொழி வேண்டும்
முன்னம் இருக்கும் இந்தச் சின்னமுகத்தில்
பலமொழிகள் பாடம்பெற வர வேண்டும்

என்று எல்லா குறைகளையும் உதாசீனப்படுத்தி ஒருவன் தான் விரும்பும் பெண்ணை அடைய முயலலாம். அதே போல பெண்ணும்,

மன்னவர் நாடும் மணிமுடியும்
மாளிகை வாழ்வும் தோழியரும்
பஞ்சணை சுகமும் பால்பழமும்
படையும் குடையும் சேவகரும்
ஒன்றாய் இணையும் காதலர் முன்னே
கானல்நீர் போல் மறையாதோ

என்று எல்லா இடர்களையும் நீக்கிவிட்டு வாழ முடியும் என்ற நம்பிக்கையில் இருக்கலாம். அன்பும் அக்கறையும் காலங்காலமாய் நீடித்து இருவரிடையே எந்தக் குறையும் வராது என்பது போல நினைத்துக் கொள்வதாலேயே இப்படி நம்பிக்கைகள் வளர்கின்றன. ஆனால் உண்மையில், காதலிப்பதாய் நினைக்கும் நேரத்தில் பலர் பார்வையைக் குறுக்கிக் கொள்கின்றனர். காதல் என்பதை வாழ்க்கையின் பரிணாமமாகக் கருதாதவர்கள் மட்டுமே, அதை காலத்தின் நிர்ப்பந்தமாகக் குழம்பி சிக்கலுக்குள்ளாகிறார்கள்.

கண்ணும் கண்ணும் கொள்ளையடிச்சா
காதல் என்று அர்த்தம்

என்பது விடலைத்தனமான நோக்கு. வாழ்க்கையின் வளர்ச்சிக்குக் காதல் மிகவும் சக்தி வாய்ந்த ஓர் அவசியம். காதலிக்கும் போது குறைகள் கண்ணுக்குத் தெரியும். ஆனால் அவை

நிராகரிப்பின் அச்சத்தால் பின்னுக்குத் தள்ளப்படும். உண்மை யான காதல், நிராகரிப்பைக் குறித்த கவலை இல்லாத நிலை. கல்யாணம் ஆனா சரியாயிடுவா — சரியாயிடுவான் என்று கூறு பவர்கள் காதலிப்பதில்லை — கவர்ச்சி வசப்பட்டு கனவின் நம்பிக்கையால் காலத்தை எதிர்பார்க்கிறார்கள்.

சிலர் காதலிக்கும் போது சந்தேகிப்பவர்கள்.

சரசகலா சாலையிலே பட்டம் பெற்றவனோ — அவன்
சாகசக்கலைக் கூடத்திலே பாடம் கற்றவனோ
இளையகன்னி உன்னெயெண்ணி ஏங்கி நிற்பவனோ-இல்லை
இன்னும் வேறு யாரேயேனும் காதலிப்பவனோ

என்று இப்படி நகைச்சுவையாக ஆரம்பிக்கும் காதல் நாளை கல்யாணத்திற்குப் பின் விஷமாக மாறும்.

''ஏன்?''
''என்ன ஏன்?''
''ஏன் இப்படி மொறைச்சுப் பாக்கிறீங்க?''
''சீச்சீ.. நான் சும்மாத்தான் பார்த்தேன்''
''ம்க்கும்.. காலேஜ்ல இப்படி பாத்து பாத்துதான் என்னை ஏமாத்தினீங்க...''
''ச்சீ இல்லே உமா... என் கண்ணே அப்படி...''
''ம்க்கும்.. இந்த முட்டைக்கண்ணுதான் எல்லா பொம்ப ளைங்களையும் மயக்குது..''
''முட்டைக்கண்ணை எதுக்கு லவ் பண்ணே?''

இது விளையாட்டாகவும் முடியலாம். விபரீதமாகவும் முடிய லாம். பெரும்பாலானாவர்களின் காதல் பிரச்சினையில் முடியக் காரணம் அது காதலாக இல்லாததுதான்.

ஆளைப் பார்த்து அழகைப் பார்த்து
ஆசை வைக்காதே —
ஆரவார நடையைப் பார்த்து
மயக்கம் கொள்ளாதே...

என்பது எல்லாருக்கும் தெரியும். இருந்தும் கண்களில் தோன்றும் கவர்ச்சியையே காதலாகக் கருதி ஏமாந்து, நம்பித் தொடர்ந்து வருவதாலேயே பிரச்சினைகள்.

பலர் காதல் என்று நம்புவது ஓர் அழகான நட்பைத்தான். நட்பும் காதலும் வேறு. ஆனால் நிறைய பேர் இந்த வித்தியாசத்தை உணராமல் விபரீதத்திற்குள் விழுகிறார்கள். ஆண் — பெண் இணைந்து பணியாற்றும் வாய்ப்பு இந்தக் காலகட்டத்தில் அதிகம். இணைந்து செயல்படும் இருவர் இணைந்து வாழ முடியும் என்று அர்த்தம் இல்லை.

நாம் எல்லோருமே பல முகங்களுடன்தான் வாழ்கிறோம். அம்மாவிடம் காட்டும் முகமும், மனைவியிடம் காட்டும் முகமும், வேலைக்காரியிடம் காட்டும் முகமும் வேறுவேறு தான். வேலைக்குப் போகுமிடத்தில் நம் முகம் மட்டுமல்ல, உடையைப் போலவே பேச்சும் பழக்கமும் நல்லமுறையில் அமைவதையே விரும்புகிறோம். வீட்டிற்கு வந்ததும் இலகுவான உடைகளை அணிந்து கொண்டு இயற்கையாய் இருப்பதுபோல வீட்டினுள் நிஜ முகமும் தெரியும்.

''ம்க்கும்.. ஆபீஸ்ல மட்டும் ஜென்டில்மேன்னு எல்லாரும் சொல்றாங்க. வீட்டுல பாரு எப்பிடியிருக்குதுன்னு...''

''ஆமா... அது எப்படி உனக்கு ஆபீஸ்ல மட்டும் சிரிச்ச மூஞ்சியா இருக்க முடியுது...''

என்று கேள்விகள் கேட்கப்பட்டாலும் நினைக்கப்பட்டாலும் உண்மை அதுதான். வெளியே நம் முகம் ஒரு வசீகர

ஒப்பனைக்கு இயல்பாகவே மாறுகிறது — காய்ச்சலில் வியர்த்து உடல் குளிர்வதுபோல, இது சமூக அமைப்பில் இயங்க மனம் கற்று கொண்ட விஷயம். இப்படி வெளியே தெரியும் முகத்தையும் வீட்டில் இருக்கும் முகத்தையும் ஒப்பிடும்போது,

''ஹம்ம்.. அவரு மட்டும் இந்த மாதிரியிருந்தா..''
''ப்ச்... அவ மட்டும் இது மாதிரியிருந்தா...''

என்ற அங்கலாய்ப்பு ஏக்கமாகி — சந்தர்ப்பம் உறவாகவும் ஆக்கி விடும். அழகாக அமைந்திருக்க வேண்டிய நட்பு பல கட்டங்க ளில் இப்படித்தான் தவறாகக் காதலாக ஏமாந்து போகும் நிலை யில் தடுமாறுகிறது.

நட்பு மிக்வும் உன்னதமான விஷயம். நம்பிக்கையும், உரிமை யும், அக்கறையும், சுதந்திரமும் நிறைய இடைவெளிகளோடு உள்ள ஆரோக்கியமான விஷயம். காதல் நட்பைவிட இன்னும் அதிக பகிர்தல் உள்ள விஷயம். ஆனால் காதல் என்று வந்தவுடன் இடைவெளிகளைக் கூடுதலாக்காமல் குறைக்க முயல்வதால்தான் பிரச்சினைகள்.

இருவர் வாழ முடிவெடுத்து இணையும் போது சில அடிப் படை உண்மைகளைப் பற்றி தீர்மானமாக இருந்தால் வாழ்க்கை நாளும் இனிக்கும்.

- இருவரும் ஒன்றாய் வாழ்ந்தாலும் அவர்கள் வேறு வேறு மனிதர்கள்.
- பொதுவான விருப்பு — வெறுப்பு இருந்தாலும் அவர்க ளுடைய சுதந்திரம் அவசியமானது.
- இருவருக்கும் தனித்தனியே நண்பர்கள் இருக்கலாம், இருக்க முடியும், இருக்க வேண்டும்.

- இருவருக்குமிடையே ரகசியங்கள் கிடையாது, பொய்கள் கிடையாது, நடிப்பு கிடையாது.

இவைவிட முக்கியமாக நினைவில் கொள்ள வேண்டிய விஷயம் — இருவரும் 'ஒரு' வாழ்க்கையை அமைக்க முன்வந்தது தான். தனித்தனி என்றும், சுதந்திரம் — உரிமை என்றும் ஒருவர் மற்றவர் மீதுள்ள அக்கறையை, கவலையை உதாசீனப்படுத்தினால்தான் வாழ்வில் விரிசல் ஆரம்பிக்கும்.

காதல் திருமணமோ, பிறர் நிச்சயித்த திருமணமோ — அது வாழ்க்கை.

அலைகள் இருந்தாலும் — படகு
ஆடித் தவழ்ந்து வரும்
துயரம் இருந்தாலும் — வாழ்வில்
சுகமும் இணைந்து வரும் — அந்தச்
சுகத்தில் உறங்கிவிடு — இந்த
உலகை மறந்துவிடு — என்றும்
வாழ்க்கை வாழ்வதற்கே

வாழ்க்கையில் சிரிக்கவும் — மகிழவும் நிறைய சந்தர்ப்பங்கள் உண்டு. அவற்றை நினைவில் நிறுத்திக் கொண்டால் கசப்பான கட்டங்களிலும் மனம் நிதானத் தராசோடு நிலைமையை அளக்கும்.

நிதானம் வாழ வைக்கும். மகிழவும் வைக்கும்.

(ஒலிபரப்பு 8.5.94)



15.

காலம் ஒருநாள் மாறும் — நம்
கவலைகள் யாவும் தீரும்
வந்ததை எண்ணி அழுகின்றேன்
வருவதை எண்ணி சிரிக்கின்றேன்

எப்போதுமே இப்படித்தான். ஏமாற்றம் அழுகையும், எதிர் பார்ப்பு சிரிப்புமாய் வாழ்க்கை கடியாரங்களில் அசைந்து கொண்டு இருக்கிறது. பேசும் போதே பேசிய விநாடி முடிந்து விட்டதை உணர்ந்தால், வருந்தும்போதே வருத்தம் கடந்த காலத்தைச் சேர்ந்தது என்று தெரியும்.

ஜே.கே., ஓஷோ என்ற இரண்டு மாபெரும் ஞானிகள் நம் காலத்தில் நமக்குச் சொல்லப் பார்த்த விஷயம்தான் இது. எத்தனை பேர் கேட்டிருக்கிறோம்? எத்தனை பேர் புரிந்து கொண்டிருக்கிறோம்? எத்தனை பேர் வாழ்ந்திருக்கிறோம்?

நம் வாழ்க்கையைக் கணக்கெடுத்தால் சந்தோஷ நிமிடங்கள் எத்தனை? சோக நிமிடங்கள் எத்தனை? — சும்மா இருந்த நிமிடங்கள் எத்தனை?... ஒரு நாள் மகிழ்ச்சி அடுத்த நாள் துயரத்தில் மறைவதென்றால் இன்று எவ்வளவு தூரம் நாளையை உருவாக்கும்? இப்படி தத்துவ வினாக்களில் தன்னிலை இழந்தால் மனம் அமைதியடையும் — சலனங்கள் விலகும். ஆனால் எல்லோர்க்கும் இது சாத்தியமில்லை.

சூழல் இறுக்கமானது. இன்றைய காலகட்டம் நம் பெரும் பாலான செயல்களை இயந்திரமாக்கி உள்ளது. நமக்காக என்பதைவிட, நாகரீகத்திற்காக, நாலு பேருக்காக வாழ்வதே

நியதியாகிவிட்டது. இந்தச் சூழலில் பிரச்சினைகள் பெரிதாகின் றன. சிறுமுள்ளும் சீழ்ரணம் உருவாக்குகிறது. பிரச்சினைகள், சிக்கல்கள், குழப்பங்கள், வருத்தங்கள் எல்லோர்க்கும் பொது வானவையாகிவிட்டன.

இதற்கு தீர்வு தேடித் தடுமாறும்போதுதான் மனநல ஆலோ சனை உதவுகிறது. COUNSELLING என்னும் மனநல ஆலோ சனை இந்த நவீன நூற்றாண்டின் அலங்கார வடிவமைப்பு அல்ல. அடிபட்ட குட்டியை மௌனமாய் நக்கிவிட்ட ஆதி குரங்கு கூடச் செய்ததுதான். விழுந்தவரைத் தூக்கிவிட அனிச் சையாய் நீளும் கை கூட செயல்வடிவ ஆலோசனைதான். இப்ப டிக் கிடக்காதே — இதைப் பிடித்துக் கொண்டு எழுந்து நில் எனும் ஆலோசனை.

மனநல மருத்துவத்திலும் மன இயலிலும் இது விஞ்ஞானபூர்வ மாக முறையாகக் கையாளப்படுகிறது. முறையான செயல் முழுமையான பயனைத் தரும். அரைகுறையாய்க் கற்றுக் கொண்டால் அண்ணாசாலையில் காரோட்ட முடியாது என்பது போல, முழுமையாய் இல்லாது போனால் ஆலோசனை என் பது முரணான விளைவையும் தரும். ஆலோசனை கூறுவதும் ஆறுதல் கூறுவதும் நாம் எல்லோருமே செய்வதுதான். இதை முறையாகச் செய்வது எப்படி என்று பார்ப்போம்.

கர்ணன் மாவீரன், கொடை வள்ளல், எல்லோரும் அதிசயத்தோ டும் அன்போடும் பார்த்த பெருமகன். எதிரிகளின் பொறாமைக் கும், நண்பர்களின் பெருமைக்கும் காரணமானவன். மிகச் சிறந்த கவசத்திலும் ஒரு சிறிய இடைவெளி உண்டு என்பது போல், அவனுள் ஒரு குறை. தன் பிறப்பு, வளர்ப்பு, குலம், இனம் பற்றிய தாழ்வு மனப்பான்மை. அப்படி தாழ்த்தப்பட்டு விட்டதாய் வருந்தி வேதனைப்படும் போது அவன் மனைவி,

கண்ணுக்குக் குலமேது — கண்ணா
கருணைக்கு இனமேது
விண்ணுக்குள் பிரிவேது — கண்ணா
விளக்குக்குள் இருளேது

என்று ஆறுதல் கூற ஆரம்பித்து, படிப்படியாய் அவன் பலத்தை அவனிடமே கூறி,

தருபவன் இல்லையோ கண்ணா நீ
தருமத்தின் தாயே கலங்காதே

என்று முடிக்கிறாள். இப்படி முடிக்கும்போது அவன் முகத்தில் மீண்டும் பெருமையும் கம்பீரமும் வருத்தத்தை அழித்து வெளி வருகின்றன.

ஆலோசனை கூறுவது இப்படித்தான் இருக்க வேண்டும். முதலில் பிரச்சினையைப் புரிந்து கொண்டு, அதில் பிழையாக உள்ள விஷயத்தை விலக்கி, பிறகு பிரச்சினையை மீறும் வகையைக் காட்ட வேண்டும். முதலில் புரிந்து கொள்ள வேண்டிய தன் காரணம், ''என் ப்ராப்ளம் உனக்கென்ன தெரியும்?'' என்று வேதனைப்படுபவரின் எண்ணத்தை மாற்ற. புரிந்து கொண்டால் போதாது, அதைச் சொல்ல வேண்டும். தாழ்வு மனப்பான்மை குலம் பற்றி என்பதால், கண்ணுக்குக் குலமேது — விண்ணுக்குப் பிரிவேது என்ற ஆரம்பித்ததும், ''பார்த்தாயா, இப்படித்தான் எல்லோரும் புரிந்து கொள்ளாமல் என்னை அவமானப்படுத்துகிறார்கள்'' என்றே கர்ணனுக்குத் தோன்றும், உங்கள் குறை தெரியும், ஆனால் அந்தக் குறையைவிட உங்களிடம் எவ்வளவு நிறைகள் உண்டு என்று கூறுவதுதான் ஆறுதல் தரும்.

தங்கத்திலே ஒரு குறையிருந்தாலும்
தரத்தினில் குறைவதுண்டோ — உங்கள்
அங்கத்திலே ஒரு குறையிருந்தாலும்
அன்பு குறைவதுண்டோ

என்று வெறும் பெருமையை உயர்த்திப் பேசினால் போதாது.

இனி வாழ்க்கை நலமாக அமையும் என்ற நம்பிக்கை ஊட்டப் 'பட வேண்டும்.

காலம் பழித்தாலும் கணவர் பணிசெய்து
காதல் உறவாடுவேன் — உயர்
மானம் பெரிதென்று வாழும் குலமாதர்
வாழ்வின் சுவை கூறுவேன்

என்று நம்பிக்கை ஊட்டும் விதத்தில்தான் ஆலோசனை அமைய வேண்டும். நம்பிக்கை ஊட்டுவது வெறும் நப்பாசை வளர்ப்பதாக அமையக் கூடாது. நடக்கக் கூடியதை, செய்யக் கூடியதை - செய்யவும், நடக்கவும் வைக்க வழியைக் காட்ட வேண்டும். ஒவ்வொருவர் வருந்தவும் ஒரு காரணம் உண்டு. அவரவர் கண்ணீரும் அவரவருக்கே உரியது. அது ஏன் என்று புரிந்து கொண்டால் ஆலோசனை எளிது.

ஆலோசனை கூறும் போது தடுமாற்றம் கூடாது. நடுங்கும் குரலோடு கிருஷ்ணன் ''எடு வில்லை'' என்றால் அர்ஜுனன் 'ஓ' வென்று கதறி இருப்பான். தடுமாற்றம் இல்லாமல் இருக்க தெளிவு வேண்டும். நமக்குத் தெரியாததைப் பேசக் கூடாது. என்ன வழி சொல்வது என்று தெரியாவிட்டால்,

சின்னச் சின்ன துன்பமெல்லாம்
எண்ண எண்ணப் போகுமடா
ஆவதெல்லாம் ஆகட்டுமே
அமைதி கொள்ளடா
காலமகள் கண்திறப்பாள் சின்னையா — நாம்
கண்கலங்கி கவலைப்பட்டு என்னையா

என்று பொதுவாக ஆறுதல் கூறுவது உதவும்.

'பிஸினெஸ்ல நஷ்டம்' என்ற கலங்குபவரிடம், 'விடுங்க சார், வேற வேலை தேடிக்கலாம்' என்று கூறுவது ஆபத்தானது.

சரியான தீர்வு சொல்லாமல் இப்படி தட்டிக் கழிப்பதை ஆதரித்தால், நடந்த தவறு பிரம்மாண்டமாகி வருத்தம் விபரீதமாகும். என்ன முடிவு என்பது புரியாத கட்டத்தில், நான் கூட நிற்கிறேன், உன் கவலையைப் பகிர்ந்து கொள்கிறேன் என்ற வகையில் ஆறுதல் கூறுவதே பயன்தரும். சில கட்டங்களில் ஆறுதல் கூறும் ஆலோசனை கட்டளையாகக் கூட அமையலாம். பகவத் கீதை ஓர் ஆலோசனை தான்.

''சரி சரி என்ன இப்போ... சொந்தக்காரங்களைக் கொல்லணுமேன்னு பாக்கறியோ... விடுப்பா.. அவங்க எப்படியும் சாகத்தான் போறாங்க..''

''அவங்களா சாகட்டுமே.. நான் ஏன் கொல்லணும்?''

''அட மடப்பயலே.. நீ என்னடா நீ? நீயா இதைச் செய்யறே? ம்? என்னப்பாரு.. நான் யாரு?''

''யாரு?''

''நான் கடவுள்டா... என் இஷ்டப்படிதான் எல்லாம் நடக்கும்... நீ விட்டாக்கூட, இவங்களை ஒருநாள் நான் கொன்னுடுவேன்.. இப்பவே கொன்னுடு... உனக்குப் பெருமை''.

''வேண்டாமே...''

''என்ன நீ..? நான் எல்லாத்துக்குள்ளேயும் இருக்கேன் காலங்களில் வசந்தம்னு... உன் உள்ளேயும் நான்தான்.. எடுப்பா வில்லை''.

''அப்படின்றியா''

''ஆமா... எடு.. எடுத்தியா வா. ஜெயிச்சுடலாம்''.

இது கீதை. COUNSELLING இப்படித்தான் அமைய வேண்டும். குழம்பிய மனநிலையில் தெளிவு உருவாக்க ஆலோசனை கூறுபவருக்கு கம்பீரமும் வேண்டும், அதிக சக்தியும் வேண்டும்.

குழப்பத்திலிருப்பவருக்கு சில நேரம் செயல்களை மறப்பதால்

விளையக்கூடிய ஆபத்தையும் சுட்டிக் காட்ட வேண்டும்.

அல்லும் பகலும் தெருக்கல்லாய் இருந்துவிட்டு
அதிர்ஷ்டம் இல்லை என்று அலட்டிக் கொண்டார்
விழித்துக் கொண்டோரெல்லாம் பிழைத்துக் கொண்டார்
குறட்டை விட்டோரெல்லாம் கோட்டை விட்டார்

என்று தெளிவாகக் கூற வேண்டும். தானாய் எல்லாம் சரியாகும் என்ற தவறான கணிப்பில் குழப்பத்தில், சோகத்தில் சும்மா இருந்து விடுவார்கள். அவர்களைத் தட்டித்தான் எழுப்ப வேண்டும்.

''ஏங்க இப்படி செய்யலாங்களா...?''
''இப்படி பண்ணினா சரியாய்டுங்களா...''

என்ற கேள்விகளுக்கு மிகத் தெளிவாய் பதில் கூற வேண்டும்.

பாதை வகுத்த பின்பு பயந்தென்ன லாபம் — அதில்
பயணம் நடத்திவிடு மறைந்திடும் பாபம்

என்று தைரியமூட்டும்போது, சொல்பவருக்கு சொல்லப்படும் விஷயத்தில் நம்பிக்கை வேண்டும்.

மனஇயல் ரீதியான ஆலோசனை கொஞ்சம் வித்தியாசமானது. அதில் ஒருவரது பிரச்சினை மட்டுமல்லாது அவரது ஆளுமை, சூழல், கல்வி, கலாச்சாரம் என்ற பல விஷயங்களைக் கருத்தில் கொண்டே பிரச்சினைக்குத் தீர்வு உருவாக்கப்படும். தீர்வு என்பது ஆலோசகரின் விருப்பம் அல்ல — பாதிக்கப்பட்டவர் ஏற்று, நடந்து, மீண்டுவிடக் கூடிய சாத்தியமே ஆகும்.

அரைகுறையாகத் தெருவிலும் கடையிலும் கிடைக்கும் நூல்களை வாங்கி, முக்கால்வாசி படித்துவிட்டு, ''உங்களுக்கு சின்ன வயசிலே ஏதோ பாதிப்பு போல இருக்கு... உங்கம்மா உங்களை அடிச்சாங்களா'' என்றெல்லாம் நிறைய கோமாளித்

தனங்களைப் பலர் செய்கிறார்கள். மற்றவருடைய வாழ்க்கை இவ்வளவு விளையாட்டான விஷயம் இல்லை. கார்மெக்கானிசம் என்ற புத்தகத்தைப் படித்துவிட்டு, புரிந்து கொண்டதாய் நினைத்து, வழியில் நின்ற என் காரை நான் செய்த நாசம் நிறைய நஷ்டத்தில் முடிந்தது. நம் வாகனத்தைக் கூட நாம் ஒரு புத்தகம் படித்துவிட்டு முழுதாய்ப் பழுது நீக்க முடியாதபோது மற்றவர் வாழ்க்கையை?

சாதாரண நடைமுறை பிரச்சினைகளுக்கு நண்பர்களும் உறவினர்களும் நிச்சயம் ஆலோசனை தர முடியும். ஆனால் தூக்கமின்மை, கவனக் குறைவு, பேச்சில் எண்ணத்தில் தடுமாற்றம் என்ற அளவுக்கு பாதிப்பு இருந்தால் அப்போது நிச்சயம் ஒரு நிபுணரின் துணை தேவை.

ஒன்றைத் தேர்ந்து எடு
அதில் தேர்ந்து விடு
இந்த உலகத்தின் சுகங்களை வாழ்ந்து விடு

என்று கூற உங்களை நீங்கள் பலப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் பலம் ஒரு பலவீனமானவரை நிமிர்த்தும்.

(ஒலிபரப்பு 15.5.94)

16.



பார்க்கத் தெரிந்தால் பாதை தெரியும்
பார்த்து நடந்தால் பயணம் முடியும்
பயணம் முடிந்தால் கதவு திறக்கும்
கதவு திறந்தால் காட்சி கிடைக்கும்
காட்சி கிடைத்தால் கவலை தீரும்
கவலை தீர்ந்தால் வாழலாம்!

இந்தப் பாடல் மொத்த வாழ்வின் அணுகுமுறைக்கு ஒரு சூத்திரம். உபநிஷத் போன்ற மகாவாக்கியம். ஒரு மகாகவியின் உள்ளத்திலிருந்தே இந்த வார்த்தைகள் உதயமாகும்.

தெளிவான நோக்கும் தீர்க்கமான சிந்தனையுமே வாழ்வின் போக்கினை வரையறுக்கும், வருங்காலத்தை நிர்ணயிக்கும். 'எதையாவது சாதிக்கணும்' என்று சொல்பவர்கள் எதையுமே சாதித்ததில்லை. சாதனையாளர்கள் அனைவருமே தெளிவான பார்வையோடு தங்கள் பாதையைப் பார்க்கத் தெரிந்தவர்கள். காந்தியைப் போலவா அல்லது ஹிட்லரைப் போலவா நம் சரித்திரம் அமையப் போகிறது என்பதும் பயணத்தை நாம் புரிந்து கொள்வதில் தான் உள்ளது. நாம் வாழ்வின் வருடங்கள் காலக் கடலில் மிகச் சிறிய குமிழி. இதில் நம்மால் என்ன முடியும் என்று பார்க்கக் கற்றுக் கொண்டாலே பயணமும், இலக்கும், இன்பமும் சுலபம். பாதை இதுவென்று தெரிந்து விட்டால் பிறகு அதிலுள்ள பள்ளம், மேடு, முட்கள், நிழல்கள் எல்லாமும் எங்கே என்றும் எப்படி என்றும் தெரியும். தேர்ந்து எடுத்த பாதையில் தொடர்ந்து நடந்தால் தெடுவான் முடிவில்

தேடலின் தரிசனம் வெற்றியின் ஒளியாகக் கண்ணுக்குத் தெரியும். ஆனால்,

வெற்றி வேண்டுமா போட்டுப்பாரடா எதிர்நீச்சல்
சரிதான் போடா தலைவிதி என்பது வெறும் கூச்சல்
எண்ணித் துணிந்தால் இங்கு என்ன நடக்காதது
கொஞ்சம் முயன்றால் இங்கு எது கிடைக்காதது?

என்பது தெரிந்தும், சிலர் மட்டுமே எதிர்நீச்சலுக்குத் தயார். பெரும்பாலோர் சும்மா மிதக்கவே முயல்கிறார்கள். மிதவை கரை சேர்தல் யதேச்சை; முயற்சி வெற்றி காண்பது சாத்தியம்.

முயன்றும் தோல்விகள், உழைத்தும் வேதனை என்று பலருடைய அனுபவங்கள் கூவிக் கூவி அழும். வெற்றி சுலபமானது தான் — இரண்டு விஷயங்களைத் தெளிவாகப் பார்க்கத் தெரிந்து கொண்டால். ஒன்று முற்சாய்வு, அடுத்தது நம்பிக்கை.

முற்சாய்வு, PREJUDICE என்ற வார்த்தைக்குத் தமிழ் என்று எனக்குத் தெரியாமல் போனதே முற்சாய்வு. தெரியும் என்று நினைத்ததே முற்சாய்வு. நிறைய பேருக்கு இது ஒரு பெரிய பிரச்சினை — ஓரளவு தெரிந்த உடன் எல்லாம் தெரிந்ததாய் நம்பிக் கொள்வது.

பல விஷயங்களைப் பற்றியும் பலவும் தெரிந்து கொள்வது பலவிதங்களில் உதவும். ஆனால் நாம் பெரும்பாலும் நிறைய விஷயங்களைத் தெரியும் என்று நினைத்துக் கொள்கிறோம். இது ஆணவத்தால், கர்வத்தால் இல்லை, பார்வை விரிவடையாதிருப்பதால்தான். ரஜ்னீஷ் பற்றி உலகப் பத்திரிகைகள் அனைத்தும் 'அந்த வக்ரமானவன்.. செக்ஸ் சாமியார்... ஃப்ராட்...' என்று பல விதங்களில் செய்தி கூற, நானும் அதை நம்பி, ஆம்! நம்பி, அவருடைய கருத்தை, எழுத்தை, எண்ணத்தை அறிந்து கொள்ள முயலவேயில்லை. தற்செயலாக

அவரது புத்தகம் ஒன்று கிடைத்து, அதைப் படிக்கும் போதுதான் எவ்வளவு பெரிய மேதையின், ஞானியின், அறிவொளியின் கருத்தை நான் எத்தனை வருடங்கள் உதாசீனப்படுத்தினேன் என்று புரிந்தது. 700 நூல்களில் தாவோ, ஜென், உபநிஷத், சூஃபி, கம்யூனிஸம், ஹைக்கூ என்று பல விஷயங்களையும், கலீல் ஜிப்ரான் முதல் பைதகாரஸ் வரை, பகவத்கீதை முதல் பைபிள் வரை விளக்கம் தந்து தன்னிடம் வந்தவர்களின் அறிவை மேம்படுத்திய மகாமனிதனை என் முற்சாய்வு, கண்களை மூடிச் சரியாகப் பார்க்க முடியாமல் தடுத்திருந்தது. பார்க்கத் தெரிந்தால் தானே பாதை தெரியும்! முற்சாய்வு தான் நம் பாதையில் உள்ள மிகப் பெரிய தடை; அது மனத்துள் கிடக்கும் மாயக் கண்ணாடி — அதன் வழியே பார்க்கும் போது நிஜ நிறங்கள் பிற வகையிலேயே தெரியும்.

முற்சாய்வினால் நல்லதும் நிகழலாம். ஆனால் அவை நிரந்தர நலனாய் அமையாமல் தற்காலிக மகிழ்வாகவே அமையும். நிரந்தரம் என்பதே ஆசையின் நிபந்தனை. ஒரு நிமிட சந்தோஷம்தான் என்று கணக்குப் போட்டால் அதை அடைய மனம் யத்தனிக்காது.

முற்சாய்வு சில நேரங்களில் நம்பிக்கை போலவும் தோன்றும். நம்பிக்கை வாழ்க்கையை நடத்தும், முற்சாய்வு சிந்தனையைத் தடுக்கும்.

தெய்வம் என்றால் அது தெய்வம்
வெறும் சிலை என்றால் அது சிலைதான்
உண்டென்றால் அது உண்டு
இல்லை என்றால் அது இல்லை

நம்பிக்கைக்கும் ஆணவத்திற்கும் உள்ள இடைவெளியே ஞானம். என்னால் முடியும் என்று நினைப்பது நியாயம்.

என்னால் மட்டுமே முடியும் என்று நினைப்பது அபாயம். தன்னம்பிக்கை அகங்காரம் ஆகாது. ஆணவம் திறமையை மெருகேற்றாது. தன்னம்பிக்கையும் அடிப்படையின்றி எழுந்தால் அது நோய். தமிழில் நான் எழுத முடியும் என்று நினைப்பது தன்னம்பிக்கை. தமிழ் எழுதுவதால் உடனே ஜப்பானிய மொழியிலேயே ஹைக்கூ எழுதுவேன் என்று (அந்த மொழியே தெரியாமல்) நம்பினால் அது மனநோய்.

நம்பிக்கை வளர வென்ற நிகழ்ச்சிகள் உதவுவது போலவே நம்பிக்கை தளர தோல்விகள் ஒரு காரணமாகும். தோல்விகளைக் கூட நாம் சில சமயம் ஏன் என்று சிந்தித்துப் பார்ப்போம். நம் வெற்றிகளை நாம் ஆராய்வதேயில்லை. நம்பிக்கை வளரவும், தெளிவு பிறக்கவும் நம் வெற்றிகளையே நாம் ஆராய வேண்டும். அப்போதுதான் தெரியும் - சாதனை என்பது முழுமையானது அல்ல, எல்லாம் முடித்து விட்டதாய் எதுவுமே கிடையாது. வாழும் வரை சாத்தியங்களும் உண்டு.

நம்பிக்கை ஒரு சக்தி வாய்ந்த ஆயுதம். சரியாகப் பிரயோகித்தால் உள்ளிருக்கும் சகல சக்தியும் ஜ்வாலித்தெழும். அதைப் பயன்படுத்தப் பக்குவம் தேவை. தெய்வம் என்பதும் நம்பிக்கை தான்.

பசித்த வயிற்றில் உணவு தெய்வம்
பாலை வனத்தில் தண்ணீர் தெய்வம்
கொட்டும் மழையில் கூரை தெய்வம்
கோடை வெயிலில் நிழலே தெய்வம்.

ஆயாசமும் அசதியும் மிகுந்த கட்டத்தில், சாய்ந்து கொள்ள ஒரு தூண், வருத்தமும் வேதனையும் மிகுந்த நேரத்தில் முகம் புதைக்க ஒரு மடி..... என்ற நோக்கில் தெய்வம் எனும் நம்பிக்கை வசதியான ஆறுதல். தெய்வம் பார்த்துக் கொள்ளும் என்று திண்ணையில் படுத்திருந்தால் தெருவே சிரித்து விடும்.

எது நம்பிக்கையும் ஆறுதலும் தருகிறதோ அதுவே தெய்வம். எது நம்பிக்கை தருகிறதோ அதுவே பலமும் தரும். அந்த சக்தி அற்புதமானது. அனைத்து அகராதிகளும் இணைந்து முயன்றாலும் அதை வர்ணிக்க வார்த்தைகள் இன்னும் தேட வேண்டியிருக்கும். நம்பிக்கை தெய்வத்தின் மூலமாக இல்லாமல், நம் மீதே கூட ஏற்படலாம். கடவுள் இல்லை என்ற கொள்கை உடையோரும் சாதனைகள் புரிந்தது தன்னம்பிக்கையினால்தான்.

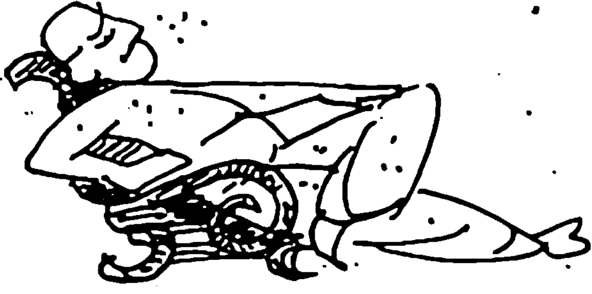
நம்பிக்கை கற்றுக் கொள்ளப்படுகிறது, மூடநம்பிக்கையும் அப்படியே. ''பிள்ளையாரப்பா போன வருஷம் பிஸினெஸ்லே அஞ்சு லட்சம் லாபம். ஐநூறு தேங்கா உடைச்சேன்... இந்த வருஷம் ஆயிரம் தேங்காய் உடைக்க வைப்பா..'' என்று தேங்காய் மட்டுமே வாங்குவது மூடநம்பிக்கை. கூட காப்பாற்ற ஒரு சக்தி இருக்கிறது என்று தெம்புடன் காரியமாற்றுவது நம்பிக்கை.

நாம்தான் நம் பிரச்சினைகளை அதிகமாக்கிக் கொள்கிறோம் — முற்சாய்வினால், மூட நம்பிக்கைகளினால். முறையாகப் பார்க்கத் தெரிந்தால் பிரச்சினையில் பூட்டு உடையும், விடைகளின் கதவுகள் திறக்கும். தாவ் தே சிங் என்ற தொன்மையான நூலில்

பள்ளம் தான் மேட்டினை நிர்ணயிக்கிறது:
குள்ளம் தான் உயரத்தினை வடிவமைக்கிறது:
இல்லாததை இருப்பதுதான் காட்டுகிறது.

என்று உண்டு. பிரச்சினைகளை இப்படித்தான் அணுக வேண்டும். எது இல்லை எனும் கேள்வியோடு எது இருக்கிறது என்றும் பார்க்கத் தெரிந்தால் பலவீனங்களும் பலங்களும் பக்கத்தில் தெரியும். பிறகு பயணம் தொடர்வது எப்படி என்றும் புரியும். நம்பிக்கை வளரும், நிதானம் வளரும் — வாழ்க்கை மலரும்.

(ஒலிபரப்பு : 22.5.94)



17.

வாழ நினைத்தால் வாழலாம். வாழ்க்கை எப்போதுமே நம் கையில்தான். இதில் குழப்பங்கள், வருத்தங்கள், கவலைகள், அச்சங்கள் வரும்போது தடுமாறிப் போகிறோம். வாழ்க்கை காலமாக்கடலில் நடக்கும் நீச்சல்; அலையும், சுழியும், அசதியும் வந்தாலும், தொடர்ந்து நீந்துவோர்தான் கரையேறி மகிழ முடியும்.

புத்தியுள்ள மனிதரெல்லாம் வெற்றி காண்பதில்லை
வெற்றி பெற்ற மனிதரெல்லாம் புத்திசாலியில்லை

என்பது ஓரளவு உண்மை. ஓரளவுக்குத் தான்! வெற்றிக்கும் தோல்விக்கும் இடையே இருப்பது புத்தியோ அறிவோ அல்ல, மனப்பக்குவம். பக்குவமான மனம் சாதிக்க முடியும். பக்குவமான மனது சாதனைச்சாலையில் சகதி வந்தாலும், சந்தனக்காடு வந்தாலும் சலனமின்றிப் பாதையில் தொடர்ந்து செல்லும்.

மனப்பக்குவம் வாழ்வில் தினமும் பரிணமிக்க வேண்டும். பக்குவத்திற்கு பூரணத்துவம் கிடையாது. மனப்பக்குவத்திற்கு மாபெரும் தத்துவங்களைக் கற்றுத் தெளிய வேண்டிய அவசியம் இல்லை. தினசரி வாழ்க்கையில் தீர்மானமும் தெளிவான பார்வையும் இருந்தால் போதும். புரிந்து கொள்ளுதல் தான் மிக மிக அவசியம்.

எங்கே வாழ்க்கை தொடங்கும் - அது
எங்கே எவ்விதம் முடியும்
இதுதான் பாதை இதுதான் பயணம்
என்பது யாருக்கும் தெரியாது

பாதை எல்லாம் மாறிவரும்
பயணம் முடிந்து விடும் -
மாறுவதைப் புரிந்து கொண்டால்
மயக்கம் தீர்ந்து விடும்.

மாறுதல் தினசரியின் அங்கம், இயற்கையின் நியதி. மாறுதலை மறுப்பதும் வெறுப்பதும் மனம் பக்குவம் அடையாததால்.

மாறுதல் என்பதை உடலில் தென்படும் மாற்றங்களாகவும், வயதின் அடையாளங்களாகவும் மட்டுமே பலர் நினைக்கிறார்கள். மாறுதல் கலாச்சார ரீதியாக உலகந்தழுவி காலத்தின் இயல்பாய் அமைவது. அன்றைய நியதிகள் இன்றைய நிலையில் நகைச்சுவைக்கு இடமாகும். இப்போதெல்லாம் பல வீடுகளில் இது ஒரு பிரச்சினையாக உருவெடுக்கிறது. தந்தையிடம் மகள்,

''என் இஷ்டம்னா என் இஷ்டம்... அப்பா... உன் இஷ்டத்துக்கு நான் இருக்க முடியாது''

''ஏன்? நாங்கெல்லாம் குறைஞ்சா போய்ட்டோம். சொன்ன பேச்சைக் கேளேன்...''

''கேக்க முடியாது''

''அதான் ஏன்?''

''உங்க வாழ்க்கை வேற - என் வாழ்க்கை வேற''

''என்னடி இது... நான் எங்கப்பாகிட்ட கைகட்டாம பேசினதில்லே...''

''கைகட்டி நடிச்சுட்டா போதும்னா, கையைக் கட்டிக்கிட்டே சொல்றேன். என் இஷ்டப்படிதான் நடப்பேன்''

இது படிப்பு சம்பந்தமாக, வேலை சம்பந்தமாக, காதல் சம்பந்தமாக, வெறும் நவீன உடை அணிவது சம்பந்தமாக எதுவாக வேண்டுமானாலும் இருக்கலாம். இருவர் வாழ்வும் இன்றைய காலகட்டத்தில் இருந்தாலும், இருவரது வாழ்க்கை முறை வெவ்வேறு காலகட்டங்களில் இருக்கிறது. இதைத்தான்

GENERATION GAP என்று சுலபமாகச் சொல்கிறோம். இதன் அணுகுமுறை பல்லாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே நமக்குச் சொல்லிக் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

ஈசோபநிஷத்தில் - பூர்ணமத: எனும் வாசகத்தில் -

முழுமை அது : முழுமை இது
முழுமையிலிருந்து முழுமை வந்தாலும்
முழுமை முழுமையாகவே உள்ளது

இதை அப்படியே இந்தத் தலைமுறை இடைவெளி பிரச்சினையில் பார்ப்போம். சென்ற தலைமுறை முழுமையாய் வாழ்வைப் பார்த்தது; அதிலிருந்து வந்த இந்தத் தலைமுறையும் முழுமையாய் வாழ்வைப் பார்க்கிறது. இரண்டுமே முழுமைதான் — பிரச்சினை, ஒவ்வொன்றும் தான் முழுமை என்றும், மற்றது குறையுள்ளது என்றும் நினைப்பதால் தான். வாழ்க்கையில் பிரச்சினைகள் உருவாக மிக முக்கியமான காரணம் இவ்வகை பழுதான பார்வைக் கோணங்கள் தான்.

நினைப்பதெல்லாம் நடந்துவிட்டால்
தெய்வம் ஏதுமில்லை;
நடந்ததையே நினைத்திருந்தால்
அமைதி என்றுமில்லை.

மனம் உடையும் போது கல்லிலும் தெய்வம்; நிமிரும் போது தெய்வமும் கல் என்பது மனித இயல்புகளில் ஒன்று. இது சரி/தவறு என்ற விவாதம் இப்போது தேவையில்லை. இதில் சொல்ல விரும்புவது நம்பிக்கை தரும் பலமும், தோல்வி தரும் வலியும்தான் செயல்களையும் எண்ணங்களையும் அமைக்கின்றன என்பதே.

நடந்ததையே நினைத்திருந்தால் அமைதி வராது, நடக்கப் போகும் செயல்களிலும் திறமை இராது என்று நமக்குத்

தெரியும். ஆனாலும், வாழ்வின் இறுக்கமான கட்டங்களில், அறிவு சேர்த்து வைத்த விடைகளை அனுபவம் மீண்டும் புதிர்களாக்கி விடும். இதற்காகத்தான் அனுபவத்தைப் பண்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். இதைப் புரிந்து கொள்ள மீண்டும் ஒரு பழைய சூத்திரம்:

''ஆகாயம் என்ன நிறம்?''

''ம்.. ப்ளூ, நீலம்.. சில சமயம் சிவப்பு, ராத்திரியிலே கருப்பு...''

''எப்போ இதெல்லாம்?''

''எப்போன்னா?''

''நீ பாக்கறப்போ நீலம், சிவப்பு, கருப்பு.. சரி, ஆனா, நீ பாக்காத நேரத்திலே ஆகாயம் என்ன நிறம்?''

யோசித்துப் பாருங்கள். பார்க்காத நேரத்தில் ஆகாயம் என்ன நிறம்? நாம் பார்ப்பதே நமக்கு முழுமை என்றாகிவிட்டால், நிலவுக்குப் பின்புறம் போகும் சாதனையே நிகழ்ந்திருக்காது. எல்லாவற்றிற்கும் இன்னொரு பக்கம் உள்ளது என்று பார்க்கப் பழகுவதற்கும், எல்லாவற்றையும் சந்தேகத்தோடும் பார்ப்பதற்கும் வித்தியாசம் உண்டு. அதனால்தான் நினைத்தபடியும், நிம்மதியாகவும் வாழ

பார்க்கத் தெரிந்தால் பாதை தெரியும்
பார்த்து நடந்தால் பயணம் முடியும்
பயணம் முடிந்தால் கதவு திறக்கும்
கதவு திறந்தால் காட்சி கிடைக்கும்
காட்சி கிடைத்தால் கவலை தீரும்
கவலை தீர்ந்தால் வாழலாம்...

இதுவரை எளிமையாக மனதைப் புரிந்து கொள்ளவும், அதன் இயல்பை, இயக்கத்தை, பாதிப்பினை, நோயினை அறிந்து கொள்ளவும், பல பாடல்களின் துணையோடு செய்திகளைப்

பகிர்ந்து கொண்டோம். பகிர்தல் மிகவும் சுகமான அனுபவம்.

அழகென்னும் விருந்தொன்று பரிமாறினேன்
அதைப்பரிமாறும் நேரத்தில் பசியாறினேன்

பரிமாறும் போது பசியாறுவது சாத்தியம்தான்... ஆனால், பரிமாறும் அனைத்தையும் அப்படியே ஏற்றுக் கொள்வது வளர்ச்சிக்கு உதவாது. கேள்விகளைக் கேட்க பழகிக் கொள்ள வேண்டும். கேள்விகள் உங்களை பற்றியோ உலகைப் பற்றியோ இருந்தாலும் கேள்வியைத் தடுப்பது நம்முள் இருக்கும் வெட்கமும், கோழைத்தனமும்தான். கேள்விகள் பழக்கமான பிறகு, கேட்க வேண்டியதும், ஒதுக்க வேண்டியதும் மனது தானாய் அறிந்து கொள்ளும்.

முடிக்குமுன் தமிழ்க் கவியரசி அவ்வையின் பாடல்:

நல்லோர் பிறர்குற்றம் நாடார், நலந்தெரிந்து
கல்லோர் பிறர்குற்றம் காண்பரோ — அல்லாது
என்போல் வார்என்னை இகழ்வரோ, என்கவிக்குப்
பின்பரோ காண்பார் பிழை?

மனமென்னும் மேடை மூலம்,

விளக்கேற்றி வைக்கிறேன்
விடியவிடிய எரியட்டும்
நடக்கப்போகும் நாட்களெல்லாம்
நல்லதாக நடக்கட்டும்
நல்லதாக நடக்கட்டும்

(ஒலிபரப்பு : 29.05.1994)

பின்குறிப்பு

உற்சாகமான பாடலைக் கேட்பதற்கும், அதையே படிப்பதற்கும் உள்ள வித்தியாசம் நிச்சயமாக இந்நூலில் தொனிக்கும். இதைத் தவிர்க்கவோ சமாளிக்கவோ முயலவில்லை — ஏனென்றால் மனத்தின் கோணங்கள், கோணல்கள், குணங்கள், குற்றங்கள், நோய்கள், பாதிப்புகள் — என்பன பற்றி ஒரு தொடர் நிகழ்ச்சியாய் வானொலிக்கெனத் தயாரிக்கப்பட்டவற்றின் தொகுப்பே இந்நூல். வானொலியில் ஒலிபரப்பும் போது, திரையிசைப் பாடல்களை நிறையப் பயன்படுத்தினேன். அந்த லயமும் சுஸ்வரமும் ஒலிக்கும்போதுதான் அந்தப் பாடல்கள் முழுமையாகின்றன. இந்நூலில் அவை அர்த்தங்களுக்கு அணிசேர்க்கவும் அழகு கூட்டவுமே அமைந்துள்ளன.

இப்பாடல்களை எழுதிய கண்ணதாசன், பட்டுக்கோட்டை கல்யாண சுந்தரம், மருதகாசி, வாலி, வைரமுத்து, சுரதா ஆகியோரின் வரிகளிலேயே கவிஞன் என்பவன் மனக்குதிரையை எவ்வளவு லகுவாகக் கையாள முடிகிறது என்று தெரியும். எல்லா கவிஞர்களுக்கும் இந்த வரிகளை எழுதியதற்காக என் நன்றியும், வணக்கமும். விஸ்வநாதன் ராமமூர்த்தி, மகாதேவன், T.R. பாப்பா, V. குமார், இளையராஜா போன்றோரின் ராக அமைப்புகள் அந்த வார்த்தைகளை மேலும் அழகூட்ட, சுசீலா, T.M. சௌந்தர்ராஜன், P.B. சீனிவாஸ், ஜேசுதாஸ், S.P. பாலசுப்ரமணியம், சிதம்பரம் ஜெயராமன், S. ஜானகி, மலேசியா வாசுதேவன் ஆகியோரின் பாவம் நிறைந்த பாட்டு, நான் சொல்ல வந்த விஷயத்தை இன்னும் உயர்த்திக் காட்டியது. இந்தக் கலைஞர்களுக்கு என் மரியாதை மிகுந்த நன்றி.

முத்ரா குழுவினராக இதில் நடித்த அனுபமா, உமா, சங்கர் நாராயணன், ரமேஷ், வைத்யநாதன் ஆகியோரின் நடிப்பிற்கும் திறமைக்கும் பெருமை கலந்த நன்றி. தலைப்பிசையில் பாடிய திருமதி. ஜெயஸ்ரீ ஜெகன் அவர்களுக்கும், வானொலி நிலையப் பொறியாளர்களுக்கும் பணியாளர்களுக்கும் நான் கடமைப்பட்டிருக்கிறேன். வானொலி நிலைய இயக்குநர் ஆரம்பத்தில் காட்டிய ஆர்வமும் துடிப்பும் என்னை மிகவும் ஊக்கப்படுத்தியது. இந்த நிகழ்ச்சிக்காக பல வாரங்கள் தன்னுடைய பிரபலமான ஒலிபரப்பில் பல வினாடிகளை விட்டுக் கொடுத்த தென்கச்சி சுவாமிநாதன் அவர்கள் ஒரு பெரிய மனிதர்.

இந்நிகழ்ச்சிக்காக இரவும் பகலும் துடித்துப் பாடுபட்டு, சிறப்பாக ஒரு நிகழ்ச்சியமைய வேண்டும் என்பதற்காக, ஒலி நாடாக்களைக் கூடத் தானே மாடிக்கும் கீழேயும் தூக்கிச் சுமந்து அதைத் தொல்லையாக நினைக்காமல், கடமையாக மட்டும் செய்யாமல், காரிய சுத்தத்தில் அக்கறை கொண்டு நிகழ்ச்சியைத் தயாரித்த சென்னை வானொலி நிலைய உதவி இயக்குநர் திரு. R. பாலசுப்ரமணியத்திற்கு நன்றி கூறுவது கடினம். இது மொத்தமும் அவருடைய பிரத்யேக விஷயமாகப் பாவித்து நடந்து கொண்டதால் அவரை நினைவு கூர்ந்து மகிழ்வுடன் அந்தப் பணி செய்த நாட்களை மனதில் இசையமைத்துக் கொள்கிறேன்.

எல்லாவற்றையும் விட 1982 முதல் என் நாடகங்களுக்கும் செய்தி ஒளி நாடாக்களுக்கும் அன்புடன் அக்கறையுடன் இசை அமைத்த அமரர் M.B. சீனிவாசனின் இசையையே இந்நிகழ்ச்சிக்கும் தலைப்பிசையாகவும் பின்னணி இசையாகவும் பயன்படுத்திக் கொண்டேன். அவருடைய

மேதைமையின் நினைவாக மட்டுமல்ல — மனிதநேயத்தின் நினைவுகளின் நெகிழ்வுடன்.

மனநலம் மக்களிடையே பரவ, நிலவ இது இன்னுமொரு முயற்சி. இதன்மூலம் மனநோய்களைப் பற்றிச் சற்றேனும் உணர்ந்து நோயுற்றுவர்க்குத் தக்க உதவி செய்தால் என் பணி நிறைவு காணும். இது குறித்து மேலும் தெரிந்து கொள்ளவும், விளக்கம் பெறவும் என்னிடம் கடிதமூலம் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

இந்நூலினைப் பதிப்பிப்பதில் மிகுந்த ஆர்வத்துடன் நூலாக்கத்தில் நேர்த்தியும் நிறைவும் வர மனதார முயற்சிகள் எடுத்துக்கொண்டு, சிறப்பாகச் செய்து முடித்த கற்பகம் புத்தகாலயத்தின் உரிமையாளர் திரு. நல்லதம்பிக்கும் அவரது துணைவியாருக்கும் வருங்காலம் மிகப் பெரிய வெற்றிகளோடு காத்திருக்கிறது. அவர்களுக்கு நன்றி.

அன்புடன் இதற்கு அணிந்துரை அளித்த மருத்துவப் பல்கலைக்கழகத் துணை வேந்தருக்குப் பணிவான நன்றிகள்.

ருத்ரன்

73, கோடம்பாக்கம் நெடுஞ்சாலை
தி.நகர்,
சென்னை - 600 017.



டாக்டர். ருத்ரன்

மனம் என்னும் மேடை

கற்பகம் புத்தகாலயம் வெளியீடு

விலை. ரூ. 18.00